MENSUKSESKAN TAVIP dengan Revolusi MENU

OLEH: Nj. Is SATRIO

Mensukseskan

T A V I P

dengan

Revolusi Menu

oleh :

Nj. Is SATRIO

Merauke, 22 Juli 1961

TAVIP

dengan

Revolusi Mental

oleh :

M. le SATRIO

PENGANTAR KATA

KETUA KOORDINATOR KONGGRES WANITA INDONESIA

MENU GAJA BARU

Dengan diterbitkannja buku „Menu Gaja Baru" oleh Ibu Is. Satrio sekiranja para wanita merasa lega. Pada umumnja para wanita Indonesia bersedia untuk merobah menu makanannja bagi seluruh keluarganja seperti dikomandokan oleh P.J.M. Presiden pada amanat „Tavip". Kita bersedia untuk menjadjikan makanan jang selezat-lezatnja bagi seluruh keluarga kita dengan memakai bahan makanan jang dilipat-gandakan setjara mudah ditanah air kita, misalnja djagung, singkong, daging kelintji, daging dan telor bébék, berbagai-bagai sajuran jang tumbuh setjara meluas ditanah air kita jang belum lazim dimakan rakjat hingga kini. Kita sanggup untuk mempopulerkan segala hidangan jang baru, hidangan „Gaja Baru" ini, sehingga kita tidak perlu sama sekali mengimpor bahan makanan. Inilah sesuai dengan prinsip „berdiri diatas kaki sendiri".

Maka dengan terbitnja buku ini jang muat banjak sekali resep[a] dan petundjuk[a] akan produksi dan pengolahan bahan makanan dalam negeri itu, para wanita Indonesia sangat dimudahkan dalam tugas jang mulia ini.

Menanggulangi dan mempopulerkan perobahan menu kita adalah suatu tugas jang berat. Hanja para wanita dapat mensukseskan rentjana dahsjat dari Pemerintah ini. Inilah tugas wanita Indonesia jang berat, tetapi sangat mulia. Dengan djalan begini para wanita langsung memikul tugas jang penting untuk menanggung kesehatan perekonomian kita menurut Dekon. Usaha semua itu wanita Indonesia itu merupakan suatu hasil jang hebat dalam penghematan devisen Negara.

Selamat berusaha !

HURUSTIATI SUBANDRIO
KETUA KOORDINATOR KONGGRES
WANITA INDONESIA.

PENGANTAR — KATA

I. PENGERTIAN ILMU GIZI, DAN GUNANJA UNTUK PERDJUANGAN

Dokter DRADJAT PRAWIRANEGARA
Pemimpin Lembaga Makanan Rakjat
Departemen Kesehatan

Ilmu Gizi adalah ilmu makanan jang berhubungan dengan kesehatan. Susunan makanan jang se-imbang akan keperluan zat² gizi atau "nutrient" seperti hidrat arang, protein, lemak, vitamin dan mineral dapat mendjaga kesehatan tubuh kita.

Masalah makanan jang meliputi berbagai tingkat mulai daripada produksi sampai pada penjadjian makanan sehari-hari di-medja makan kita tidak dapat dilepaskan dari masalah ekonomi.

Selandjutnja masalah ekonomi tidak lepas daripada masalah politik. Dengan demikian pemetjahan masalah pangan dialam revolusi kita ini tidak lepas daripada pengaruh² perdjuangan ekonomi dan politik.

Sedjarah telah membuktikan berulangulang bahwa salah satu sendjata ampuh untuk menundukkan lawan didalam perang adalah melalui pngan, dengan bebagai djalan seperti:

mengurung kota², sehingga pengaliran makanan kekota tersebut putus setjara besar²an dan dengan blokade didarat maupun dilaut.

Pula dengan tindakan² dibidang ekonomi dan politik.

Hal² tersebut tadi memberi peringatan kepada kita didalam perdjuangan mengkonfrontasi „Malaysia", bahwa kita harus waspada mengenai masalah pangan.

Pemerintah dan masjarakat harus merupakan suatu front jang kuat dalam mengatasi masalah ekonomi pada umumnja, masalah pangan pada chususnja. Setjara gotong-rojong semua daja upaja harus kita pusatkan pada pengamanan pangan untuk menjelamatkan revolusi kita.

Pengertian ilmu gizi perlu kita pergunakan untuk perdjuangan dibidang pangan. Belum semua potensi masjarakat dan alam kita gali, sedangkan beberapa usaha masjarakat sendiri untuk mengatasi masalah pangan seperti telah didjalankan didaerah Wonogiri dan Giritontro (Djawa Tengah) membuktikan bahwa potensi tersebut ada.

Pola makanan Indonesia menguntungkan sekali untuk usaha variasi menu dengan tidak mengabaikan nilai gizi. Pola makanan tersebut sebagaimana kita ketahui terdiri dari makanan pokok, lauk pauk dan sajur. Lalab dan sambal sering menjertai pula.

Makanan pokok tersebut dapat terdiri daripada nasi, djagung, sago, singkong, ubi atau pisang, menurut kesukaan dan kebiasaan daerah. Hal

ini membuktikan bahwa **bukanlah semata-mata beras** jang mendjadi sjarat mutlak untuk makanan pokok, apalagi djika kita harus mengatasi kesulitan ekonomi pada masa perdjuangan ini.

Perlu sekali penguasaan pengertian gizi oleh masjarakat.

Masalah[2] kurang gizi sering timbul oleh karena sebagian besar masjarakat kita masih buta gizi, terbukti daripada penjelidikan[2] gizi jang telah diadakan oleh Lembaga Makanan Rakjat.

Kurang gizi ini terutama akan menjerang golongan umur jang djustru relatif membutuhkan zat gizi lebih banjak daripada orang dewasa, ja'ni, kanak-kanak.

Penjakit[2] jang sering didjumpai pada golongan umur tersebut adalah, kurang-gizi protein, setjara internasional diberi nama "kwashiorkor".

Djuga **kurang vitamin A** pada golongan umur itu mengakibatkan terutama gangguan pada mata, mulai daripada "buta malam atau 'kotokeun" sampai radang mata atau "xerosis" dan "xerophthalmia" jang sendirinja akan merusak mata sehingga timbul kebutaan.

Padahal sumber[2] protein dan vitamin A dan pro-vitamin A banjak sekali terdapat di Indonesia, akan tetapi tidak dipergunakan oleh karena "buta-gizi"

Maka pemberantasan buta-gizi haruslah di-ikutsertakan dalam perdjuangan kita mengenai pangan, oleh karena produksi dan pemakaian daripada zat[2] gizi jang penting akan mentjegah penjakit[2] kurang-gizi.

Dalam hal pembrantasan buta-gizi **peranan Ibu** sebagai soko-guru rumah-tangga, penting sekali. Ibu jang mempunjai pengaruh besar dalam memupuk pada anak-anak kebiasaan makan jang menudju kearah kesehatan jang sempurna.

Dalam perdjuangan kita bersama ini anak[2] kita haruslah kita selamatkan daripada gangguan gizi, oleh karena mereka **generasi muda** jang **sehat-kuat** diperlukan oleh negara kita.

Pembrantasan buta-gizi akan menstimulir masjarakat kita mengatasi masalah pangan, akan membangkitkan potensi[2] jang ada pada masjarakat Indonesia setjara gotong-rojong.

Lembaga Makanan Rakjat Departemen Kesehatan selalu bersedia membantu dengan nasehat[2] tehnis gizi, pula tenaga[2] gizi jang telah dididik disekolah[2] gizi jang ada dibawah pengawasannja jang sekarang untuk sebagian besar disebarkan ke-daerah-daerah.

Penanaman halaman rumah atau tanah[2] kosong setjara gotong-rojong, akan memberi sumbangan jang penting dalam mengatasi masalah pangan.

Bilamana kami dari Departemen Kesehatan mengadakan kampanje pembrantasan buta-gizi, maka bantuan daripada organisasi[2] massa sangat diharapkan, oleh karena setjara gotong-rojong hasil jang sebesar[2]nja akan tertjapai.

Berhasilnja pembrantasan buta-huruf mendjadi bukti potensi masjarakat Indonesia jang sekarang perlu kita limpahkan setjara gotong-rojong mengatasi masalah ekonomi pada umumnja, masalah **pangan** pada chususnja.

Perkenankanlah kami sekarang menguraikan aspek² gizi daripada menu Indonesia dimana makanan pokok mendjadi landasan.

Makanan pokok menurut pola makanan Indonesia terutama adalah hidrat arang dan menghasilkan sebagian besar daripada kalori jang dibutuhkan sehari-hari. Pada djagung dan beras disamping itu kadar protein tinggi pula. Pada singkong, tales, ubi-djalar, pisang dan kentang, kalori jang dihasilkan relatif kurang djuga dibandingkan dengan djagung dan beras.

Dengan demikian lebih banjak djumlah jang diperlukan bilamana dipakai sebagai makanan pokok. Disamping itu kadar **protein rendah sekali,** sehingga untuk golongan ubi-ubian diperlukan tambahan protein asal dari katjang-katjangan.

Zat² makanan lain seperti lemak, mineral dan vitamin pada umumnja tidak menimbulkan kesukaran djika di-ikuti pola makanan Indonesia.

Sekarang ingin kami minta perhatian terhadap beberapa zat jang penting, dan tjara-tjara mengusahakannja :

I. Protein

1. Untuk orang dewasa rata² diperlukan ± ½ ons sehari, 1 gram protein per kg berat badan, protein mana untuk sebagian (½ — ¼) perlu terdiri dari protein hewan;
2. Anak rata² memerlukan antara 1,5 — 2 gr protein per kg berat badan, untuk sebagian (¼ — ⅓) perlu terdiri atas protein (± 1 ons);
3. Anak² dibawah umur 1 tahun perlu 3 gr protein per kg berat badan, ⅓ — ½ bagian, perlu merupakan protein hewani (10 × 3 gr = 30 gr, atau 1 telor).

Lembaga Makanan Rakjat, sebagai hasil penjelidikan kearah sumber² protein hewani maupun nabati, dapat mengandjurkan beberapa bahan makanan. Pengolahan sampai mendjadi makanan jang bernilai gizi tinggi dapat dikerdjakan oleh Ibu untuk keluarganja dengan tjara² jang lazim dipergunakan didalam rumah tangga.

Sumber protein nabati jang mempunjai gizi jang tinggi sekali, adalah katjang kedele dan produk² jang dibuat daripadanja, seperti tempe, tahu, ketjap.

Bahan lain jang bernilai tinggi adalah:

a. katjang kedele goreng,
b. katjang kedele sangan,
c. multipurpose food.

Sumber protein hewani.

Ikan-teri disangan, kemudian ditumbuk halus dan ditjampur dengan garam. Sebagai bubuk ikan dapat tahan lama dalam stopfles.
Baik sekali untuk anak² sebagai lauk-pauk.

... **Mengatasi kekurangan Vitamin A.**

1. **Minjak ikan** jang harus kita impor, menurut penjelidikan Lembaga Makanan Rakjat, **dapat diganti** dengan **minjak hati ikan** hiu. Sumber lain adalah **minjak kelapa sawit;**

2. Lebih mudah adalah mendidik anak menjukai **sajuran,** oleh karena semua sajuran hidjau dan berwarna kuning/merah, merupakan sumber pro-vitamin A atau karotin. Ditubuh kita karotin itu akan dirubah mendjadi vitamin A.

Dengan djalan demikian dapatlah ditjegah buta malam atau buta kotokeun pada anak².

Sekali lagi disini diperlukan bimbingan Ibu kearah kebiasaan makanan jang baik.

Sajuran hidjau atau berwarna kuning/merah tidak usah kita impor.

Sekianlah sekedar beberapa pokok penting daripada pentingnja masjarakat mendjadi „melek gizi".

Selain mentjegah penjakit² gizi pada anak², kita dapat pula setjara gotong rojong mengatasi masalah pangan untuk menjelamatkan revolusi Indonesia pada umumnja, chususnja mengsukseskan konfrontasi „Malaysia".

Marilah kita ber-revolusi makanan ! !

—— oOo ——

SAJURAN² DWIKORA

1. Daun ratjunan
2. „ bluntas
3. „ djambu monjet
4. „ gandaria
5. „ k e l o r
6. „ ketela rambat
7. „ ketjipir
8. „ k o r o
9. „ krokot dan kool Banda
10. „ kenikir, kemangi
11. „ k a t u
12. „ p a k t i s
13. „ labuh waluh
14. „ leuntja
15. „ lobak
16. „ lompong
17. „ mangkokan
18. „ singkong
19. „ puring
20. „ p a t j e
21. „ labu siam, pohon anggur
22. „ p e p a j a
23. „ atu gelang
24. Daun antikan
25. „ bajam²an
26. „ dadap teh
27. „ djagung muda
28. „ gendjer
29. „ kedondong laut

ber-matjam² djenis

30. „ kangkung
31. „ kedondong
32. „ kenikir
33. „ klendir
34. „ lontjat
35. „ lobak muda
36. „ mangkokan
37. „ puring
38. „ singkong ketela pohon
39. „ slada air
40. „ salam kodja
41. „ tekokah
42. „ tapul lerang
43. „ kembang turi
44. „ djantung pisang.

—— oOo ——

PROTEIN MURAH/PENGGANTI DAGING SAPI/AJAM

1. Bungkil katjang tanah
2. Bungkil kelapa
3. Bidji djambu monjet
4. Bidji melindjo
5. Katjang arab
6. „ Bogor
7. „ gude
8. „ idjo
9. „ kedele
10. „ merah
11. „ tahah
12. „ tunggak (tolo)
13. Kelapa tua
14. K e m i r i
15. ketjipir bidji
16. Koro wedus bidji
17. K w a t j i
18. Bidji lamtoro tua
19. O n t j o m
20. Tempe gembus dari ampas tahu
21. Tempe gembus dari ampas djagung
22. Bubuk dele
23. Bidji kembang Matahari
24. Bidji kembang Terate

—— oOo ——

Daging kelintji/bebek,
keong, kerang,
u-ut (sompil).

—— oOo ——

D. PENGGANTI DAGING AJAM, SAPI

LAGU PROTEIN GAJA BARU

Noot : 5 6 5 3 1 5 5 4 3 2 .
2 2 3 4 2 6 6 5 4 3
1 5 6 5 3 3 1 7 1 6 4
1 7 6 5 3 5 4 3 2 1.

—— oOo ——

1. Sangat enak masakan Ibuku,
Sate kelintji dan gule kelintji,
Daging putih rasa seperti ajam,
Tidak kalah lezat serta murah.

2. Mudah diternak, tjepat berbiak,
Kelintji dimakan, petjipun djadi,
Dari kulitnja jang halus,
Petji kelintjiku sangatlah bagus.

—— oOo ——

LAGU PROTEIN BEBEK

1. Potong bebek angsa, angsa dikuali,
Masak daging bebek enak skali,
Buang amisnja, buang meinjaknja,
Tambah djeruk, djadi lezat rasanja.

2. Tirah bebek angsa mudah sekali,
Daging bebek enak, merah sedikit,
Biasakanlah protein murah, nak,
Tak kalah lezat dengan daging ajam.

—— oOo ——

LAGU LAGU MENU GAJA BARU

oleh: Nj. IS SATRIO

A. LAGU DONDONG OPO SALAK

1. Revolusi menu, merobah makanan,
   Beras atau djagung, singkong atau ubi,
   Sagu atau pisang kita makan djuga,
   Guna mengsukseskan usaha DWIKORA.
   Refr.: Mari kita gali kekajaan kita,
   Makanan jang sehat, rakjat djadi kuat (bis)

2. Sajur majur kita mengandung vitamin,
   Kangkung atau bajem, daun singkong djuga,
   Ikan atau tempe, tahupun berguna,
   Sumbernja protein untuk kesehatan.
   Refr.: Mari kita gali kekajaan kita,
   Makanan jang sehat, rakjat djadi kuat (bis)

—— oOo ——

B. LAGU GAMBANG SULING

1. Menu baru, banjak faedahnja,
   Belandja murah, sangatlah berguna,
   Ekonomi didapur, Bu, ganti berasnja, Bu,
   Tambah djagung, Bu, masak singkong, sehat makanannja.

—— oOo ——

C. LAGU SUWE ORA DJAMU.

1. Sudah lama kita tak djumpa,
   Djumpa di Siap Siaga,
   Mari Saudara tjitjip,
   Guna mengsukseskan TAVIP.

2. Kita djumpa di Siap Siaga,
   Sekarang disini,
   Djangan Saudara lupa,
   Menu kita seperti ini.

—— oOo ——

II. ILMU GIZI DAN PERDJUANGAN REVOLUSI

(TAMBAHAN)

FUNGSI MAKANAN UNTUK TUBUH.

Untuk mendjaga kesehatan kita, makanan harus memberikan kepada tubuh berbagai zat gizi jang penting, ja'ni :

1. Zat pembakar, sering disebut pula zat penggerak (hidrat arang, lemak, dan dalam keadaan darurat protein).
2. Zat pembangun atau zat pertumbuhan (protein dan mineral).
3. Zat pelindung (mineral dan vitamin).

Zat² tersebut diperlukan oleh tubuh dalam djumlah jang tertentu, tergantung pada golongan umur, djenis kelamin dan matjam aktivitas.

Dengan demikian pentinglah variasi menu menurut keadaan setempat, oleh karena susunan zat² gizi berbeda dalam bahan makanan.

Apakah faal zat² tersebut diatas dan bahan makanan mana sumber utama ?

1. **Zat pembakar** menghasilkan tenaga atau enersi, seperti pada mesin, daja penggerak didapatkan daripada pembakaran bensin, solar dan sebagainja. Sumber utama adalah makanan pokok jang sebagian besar terdiri atas hidrat arang atau tepung, ditambah bahan makanan jang banjak mengandung minjak/lemak. Kesatuan (ukuran) enersi itu disebut kalori, dan 1 gram hidrat arang memberi 4 kalori, 1 gram lemak 9 kalori dan 1 gram protein 4 kalori.

2. **Zat pembangun — zat pertumbuhan.**

   Tubuh kita sangat memerlukan zat ini untuk pembuatan sel baru, penggantian sel² rusak dan pertumbuhan.

3. **Zat pelindung.**

   Agar zat pembakar dan zat pembangun dapat bekerdja se-baik²nja dalam tubuh kita, perlu adanja zat pelindung itu, sehingga jang terachir ini dapat disamakan dengan smeer-olie pada mesin. Disamping itu ada kepentingan chusus daripada zat pelindung itu, seperti vitamin A untuk mata, vitamin C untuk selaput lendir, terutama selaput lendir mulut dan alat pentjernaan, vitamin D dan Kalsium untuk pembentukan tulang, besi untuk darah. Sajur-majur berwarna hidjau, kuning dan merah, pula buah²an masak merupakan sumber utama daripada zat pelindung.

Bagaimanakah ilmu gizi dapat disumbangkan pada perdjoangan revolusi kita ? Masalah makanan menjangkut paut berbagai bidang, mulai daripada produksi, melalu pengolahan, pemasaran sampai mendjadi bahan untuk dimasak dan dikonsumsi.

Dalam alam perdjuangan kita menjelamatkan revolusi, maka terutama penting sekali produksi bahan makanan untuk mentjapai swasembada pangan.

Chususnja dalam perdjuangan konfrontasi dengan Malaysia, front-depan dan front-belakang harus mendjadi kesatuan jang kokoh mengenai persediaan pangan.

Dalam hal inilah pengetahuan gizi dan tehnologi makanan penting sekali. Untuk sukarelawan kita jang berada di garis depan, pengetahuan dasar fungsi makanan untuk „survival" adalah penting sekali.

Petugas pertanian dengan kerdja sama dengan petugas gizi dapat memberi sumbangan jang njata melalui pengumpulan keterangan², tumbuh²an mana jang tidak berbahaja sebagai makanan.

Petugas gizi dapat mengumpulkan dari penduduk daerah garis depan bahan makanan mana jang lazim dimakan dalam keadaan darurat, tjara pengolahan, sehingga dapat memperhitungkan nilai gizinja.

Untuk front belakang ada tiga tugas jang penting dalam masalah pangan :

1. **Mempertinggi produksi.**

   Pentingnja produksi pangan dapat dimengerti tiap orang. Pengetahuan gizi penting didalam perentjanaan pangan ("Food Program").

2. **Mengamankan persediaan pangan.**

   (Penjimpanan + pengawetan)
   Dalam alam perdjuangan perlu ditekankan pada pentjegahan pemborosan bahan makanan..
   Dimana ada kelebihan pangan (panen, dls.), maka terutama diusahakan penjimpanan (lumbung desa, ketjamatan, kabupaten, propinsi) sebagai persediaan tjadangan untuk keadaan darurat dan bentjana alam. Sumbangan ilmu gizi disini adalah dalam hal pembuatan makanan tahan lama jang dapat dikerdjakan didalam rumah-tangga, (house hold methods), maupun setjara industri besar²an.

3. **Memberi sumbangan kegaris-depan.**

   Disini penting sekali diketahui pembuatan makanan awet jang ringan dan tidak mengambil tempat jang banjak (tidak "volumineus"). Pula dimana perlu mudah dimakan tanpa masak dahulu ("pre-cooked food").

Tjontoh : — Tepung ikan mudah dibuat, tak perlu lagi dimasak, dapat dibungkus dalam kantong plastik.
— Pre-cooked rice hanja memerlukan air masak untuk mengembang.

Masjarakat jang memiliki dasar² pengetahuan gizi, dapat mempergunakannja dalam pembuatan makanan tahan lama jang bernilai gizi baik.

KESIMPULAN :

1. Pengetahuan gizi perlu dimiliki oleh setiap warga negara Indonesia dalam masa perdjuangan kita ini, agar dapat memelihara kesehatannja sebagai bekal jang kokoh.
2. Dasar² pengetahuan gizi ("nutrition mindedness") akan memberi dorongan kepada masjarakat sebagai perseorangan maupun setjara gotong rojong untuk mengatasi kesulitan pangan, bukan sadja digaris belakang, akan tetapi setjara aktif dapat memberi sumbangan pangankepedjoang² kita digaris depan.
3. Tiap warga negara jang sudah memiliki pengetahuan gizi, harus setjara aktif meng-abdikan diri kepada negara dan masjarakat, memberantas „buta - gizi".

—— oOo ——

ANDJURAN KOMANDAN OPERASI PEMBRANTASAN BUTA GIZI PADA KONGRES WANITA
Djuli 1964

1. Mengadakan kegiatan² positif untuk mempopulerkan bahan² makanan aneka matjam dalam bentuk masakan² dan tehnologi makanan jang sehat dan menarik dengan djalan perlombaan² lakaal.

2. Mengadakan kegiatan² positif untuk memberi menu gaja baru kepada generasi baru, ja'ni, anak², baik anak jang belum sekolah, maupun anak² sekolah. Hal ini dilakukan bersama BKIA² dan Dinas Kesehatan Sekolah.

3. Mengadakan usaha² positif untuk mengubah tjara² membagi rata makanan untuk seluruh hari, umpamanja : pagi makan ubi²an, siang makan djagung, malam makan nasi dengan pelengkap sumber² protein dan vitamin.

4. Mengadakan usaha² positi untuk mengubah menu jang kuno terdiri dari banjak makanan pokok dan sedikit lauk-pauk, dengan jang baru, jaitu variasi makanan jang tjukup luas, sesuai dengan prinsip „empat sehat".

5. Mengadakan usaha² positif untuk memperbanjak matjam makanan jang tidak perlu dimasak lagi untuk konsumsi, seperti : dodol, pisang sale, ad. 5 : jang tahan 1 minggu — 1 bulan, mitsalnja beras-djagung parboiled, tjara orang² Tengger, lauk pauk, abon, dendeng dlsb., sehingga mudah disimpan dan dapat dibawa kemana-mana.

6. Menggunakan bahan² makanan jang sampai sekarang dibuang seperti bidji rambutan, daun singkong d. l. l. untuk menambah bahan makanan baru.

7. Mengadakan usaha² positif untuk menambah produksi bahan makanan aneka matjam dengan menanam tanaman-tanaman sumber makanan.

—— oOo ——

MENU PEDOMAN ORANG INDONESIA

SEMINAR GIZI jang diadakan di Djakarta pada bulan Mei 1963, mengandjurkan suatu M E N U — PEDOMAN untuk seorang Indonesia, rata² sebagai berikut :

S E R E A I L A	—	350	gr seorang sehari
U B I - U B I A N	—	150	
B U L A	—	25	
K A T J A N G ² A N	—	30	
D A G I N G S E G A R	—	15	
I K A N S E G A R	—	50	
T E L O R	—	5	
S U S U S E G A R	—	5	
M I N J A K	—	20	
SAJUR²AN DAUN-HIDJAU	—	50	
SAJUR²AN DAUN-KUNING	—	50	
S A J U R L A I N ²	—	50	
B U A H ² A N	—	50	

MENU tersebut dapat memberikan makan tjukup dengan nilai :

K a l o r i	—	± 2000	
Protein seluruhnja	—	52,8	gram
Protein hewani	—	12,0	gram
L e m a k	—	35,6	gram

—— oOo ——

LAGU „REVOLUSI MENU"

Revolusi menu, merubah makanan,
Beras atau djagung, singkong atau ubi,
Sagu atau pisang kita makan djuga,
Guna mengsukseskan usaha DWIKORA.

Refr.: Mari kita gali kekajaan kita,
Makanan jang sehat, rakjat djadi kuat (bis)

—— oOo ——

Sajur majur kita mengandung vitamin,
Kangkung atau bajem, daun singkong djuga,
Ikan atau tempe, tahu pun berguna,
Sumbernja protein untuk kesehatan.

Refr.: Mari kita gali ..... (2 ×)

—— oOo ——

IV. MENU GAJA BARU

M. G. B. maksudnja: Susunan makanan revolusioner, berdasarkan kesehatan dan tidak tergantung dari satu bahan makanan pokok (teristimewa beras).

M. G. B. menambah pemakaian bahan² seperti djagung, gaplek, sago, singkong, ubi, dan mengurangi djumlah pemakaian beras.

M. G. B. ternjata rata² lebih murah daripada menu Gaja Lama, jaitu ½ L — ½ kg beras sehari seorang.

M. G. B. menudju ke swadaja pangan untuk manusia Indonesia Baru, sehat, kuat, berdiri diatas kaki sendiri dalam soal pangan.

Operasi Buta Gizi dari Departemen Kesehatan jaitu penjuluhan kepada masjarakat, agar tahu tentang apakah gunanja makan. Apa fungsi makanan sehat buat badan kita.

Makanan manakah jang diperlukan untuk manusia jang:

a) berlainan tugas, bekerdja keras, ringan, jang
b) sedang kanak² buat pertumbuhan badan, jang
c) sudah tua buat pemeliharaan badan dan lain sebagainja.

MENU GAJA LAMA

Seorang sehari memerlukan:

½ L — ½ kg. beras dan lauk-pauk (daging hewan + daging katjang²-an, sajuran).
1 kg beras harga Rp. 200,—

Bahan makanan beras tersebut sama nilai tepungnja dan fungsi kesehatannja, dan **dapat diganti** dengan:

1	kg beras djagung seharga	Rp.	110,—
1	kg gaplek/tepung gaplek seharga	„	50,—
2½	kg singkong segar à Rp. 35,—	„	87,50
3	kg ubi djalar à „ 30,—	„	90,—
4	kg kentang — mahal		——
1	kg roti — mahal		——

M. G. B. mengganti pemakaian beras sebagai sumber karbohidrat sebagian atau seluruhnja diganti dengan beras djagung dan/atau gaplek, singkong, sago, mendjadi sesuatu masakan jang menurut penjelidikan ahli,

sama nilainja dengan jang diganti, teristimewa djagung hampir sama dengan beras.

Apa kekurangannja ditambah mitsalnja, biasanja protein, lemak, vitamin.

Protein hewani :

1 ons daging sama nilainja dengan 1 ons darah (didih), dan dapat diganti dengan daging²an nabati jang mempunjai nilai jang sama, jaitu :

$^2/_3$ ons ikan basah (udang basah, daging ajam, babat, usus), dapat diganti dengan :

$^1/_4$ ons katjang tolo, kedele-merah, katjang-idjo ;

$^1/_2$ ons ikan asing (ikan teri), atau 1½ butir telor bebek, dapat diganti dengan :

$^1/_5$ ons katjang tanah kupas dengan tempe gembus + 2 — 3 ons tergantung dari bahan ampas apa, dan berapa persen protein didalamnja.

Djuga daging kelintji, bebek, d.l.l.

—— oOo ——

3 × makan nasi seperti biasa, tetapi $^{2}/_{3}$ djumlah pemakaian beras.
1 — 2 kali makan gandjelan (djam 10.00, djam 17.00) atau kapan sadja ada waktu senggang (terluang).

Saudara boleh pilih:

(Buat makan gandjelan djam 10.00, djam 17.00, **bukan njamikan atau** sembarang djadjanan).

1. Lemper menir djagung (2 buah),
2. Grontol beras djagung (1 tjangkir) dengan kelapa + gula,
3. Griesmeel-pudding dari menir djagung,
4. Bubur Menado (1 piring),
5. Bubur menir djagung isi daging (Penjon),
6. Bubur sagu Ambon (santen + gula),
7. Urap sajuran + sawut dari singkong (1 piring),
8. Gado² dengan sawut singkong (1 piring),
9. Sawut singkong + kelapa + gula (1 piring),
10. Gegetuk singkong atau ubi djalar 2 ons,
11. Bubur katjang-idjo (1 gelas),
12. Tiwul gaplek diurap + gula (1 piring),
13. Goreng singkong, ubi djalar, tales, suwek, pisang 1 piring ketjil (2 ons),
14. Rebus-kentang hitam + katjang tanah (1 piring).

Gandjelan istimewa:

1. Spekkoek gaja baru 1 — 2 potong
2. Bergedel tomat dari menir djagung + daging tjintjang ½ tjangkir
3. Soep djagung 1 piring
4. Poding tepung djagung 1 tjangkir
5. Getuk lindri 2 ons
6. Bistik komplit dengan singkong puree 1 piring
7. Slada dengan djagung muda disisir 1 piring.

Masih banjak snacks makanan ketjil jang dapat disadjikan menurut kekuatan tenaga sipemasak dan keuangan.

Ketimus, nagasari, meniran, mendut, kelepon, tjenil, gatot, putu.

Penjon, griesmeel-pudding + saus pisang srikaja, arem² menir djagung.

Sosis dari singkong dibikin gegetuk isi daging, singkong taart, tjomro, misro, rondorojal (tape singkong digoreng), putri mandi (rolkoek dari singkong dengan pisang didalamnja).

Tapé dari nasi djagung, ice-cream tapé djagung + kelapa puan dsb.

Jang perlu djumlah tepung²an. Berbeda dengan membuat/memasak makanan ketjil lain (djadjanan kue²), ialah dalam Menu Gaja Baru, tudjuannja membuat sesuatu jang kenjang², tjukup besar porsi untuk dihabiskan serta muat diperut pada waktu tertentu dan pertama-tama dibikin sedapat mungkin dari beras/menir-djagung, singkong, gaplek sebanjak 1 — 2 ons bahan mentah per orang.

M.G.B. model A ini tak perlu banjak merubah masak nasi dengan laukpauknja, dan perut serta rasa, tak perlu latihan.

—— oOo ——

MENU GAJA BARU B.

Sampai ½ dari pemakaian beras diganti dengan beras-djagung.
Lauk pauk dan sajur sama banjaknja seperti Menu Gaja Baru.
Menu tetap seperti biasa, hanja diganti dengan beras, tjampur djagung.

2 L beras — 1 L djagung
1 L beras — 1 L djagung

Untuk lauk pauk dari nasi tjampur djagung ini lebih tjotjok dan sehat, djika kerap kali memakai dan atau katjang-tanah/kedele, kelapa.

Menu nasi tjampur djagung :

Perbandingan : 2 beras — 1 djagung sampai 1 : 1
Makanan sederhana : pagi² lauk dari sisa malam tambah jang mudah dibikin; siang sama dengan malam.

SENEN :

Pagi hari : Nasi tjampur djagung, kelapa parut + gula (dikrawu).
Siang/malam djam 16.00 : Sajur lodeh, ikan asin, tempe goreng, buah.

SELASA :

Pagi hari : Sisa lodeh Senen-malam, sambel djenggot.
Siang/malam djam 16.00 : Petjel sajuran tjampur, rempejek katjang tanah. Pindang goreng, buah.

REBO :

Pagi hari : Rempejek, kelapa parut + gula.
Siang/malam djam 16.00 : Oblok daun singkong + ikan asin, kripik tempe, urap sajur²an, buah.

KEMIS :

Pagi hari : Kripik tempe, sisa oblok².
Siang/malam djam 16.00 : Botok teri + pete tjina, daun so, goreng tahu, sambel tumpang + sajur²an, buah.

DJUM'AT :

Pagi hari : Sisa botok teri, sambel tumpang.
Siang/malam djam 16.00 : Sajur asem Djakarta (dengan kemiri di-ulek), matjam² sajuran², sambel darily digoreng, goreng ikan asin peda, buah (rudjak).

SABTU:

Pagi hari : Kelapa parut + gula.
Siang/malam
djam 16.00 : Pepes peda dengan daun singkong + kelapa, tempe goreng, sajur bobor, buah.

MINGGU:

Pagi hari : Bubur Menado.
Siang/malam
djam 16.00 : Urap sajur°an, sajur asem (bening), tempe/tahu terik, buah.

MENU GAJA BARU MODEL B perlu latihan perut, supaja tidak kaget dan rasa bekah, selama 1 minggu.

Mula-mula tjampuran djagung sedikit, kemudian tambah sampai tjampuran 1 : 1.

Menu **B** diperhitungkan mengurangi ongkos, bahan bakar, tenaga buat rakjat djelata.

—— oOo ——

MENU GAJA BARU C.

Beras diganti dengan gaplek (separoh atau lebih), singkong, ubi, sago dan lain²nja.

Minimum lauk-pauk jang sederhana, memenuhi kesehatan.

S E N E N :

Pagi : 1 piring tiwul + kelapa + gula.
Siang : Sawut singkong 1 piring tjeper, petjel sajur²an, nasi 1 piring, tempe kering, sajur bening (bajam, katjang pandjang), sambel.
antara djam
16.00 : Sisa siang, sawut ± 1 piring, kelapa + gula.
Malam : Sisa nasi siang + lauk-pauk, tempe kering, sajur bening, sambel-petjel.

S E L A S A :

Pagi : Gegetuk singkong + kelapa sebesar 2 × sabun mandi.
Siang : Nasi ½ piring + soep sajuran + empal + sambel, gegetuk 2 × sabun mandi.
antara djam
16.00 : Gegetuk singkong + gula.
Malam : Seperti siang.

R E B O :

Pagi : Singkong goreng 1 piring tjeper.
Siang : Sawut singkong, 1 piring djagung tjampur katjang merah, urap sajur²an, ikan peda.
antara djam
16.00 : Grontol beras djagung + kelapa + gula.
Malam : Nasi beras djagung + lauk siang hari.

K E M I S :

Pagi : Nasi djagung + kelapa + gula.
Siang : Nasi ½ piring, nasi djagung ½ porsi tidak ditjampur; gudek + sambel - goreng tempe, tahu terik.
antara djam
16.00 : 1 gelas grotol, nasi djagung + kelapa + gula.
Malam : Nasi goreng ½ piring.

D J U M' A T :

Pagi : Goreng ubi, singkong.
Siang : Sawut singkong + katjang - idjo; petjel + sajuran, rempejek katjang, teri belado, nasi ½ porsi.
antara djam
16.00 : Sawut singkong (sisanja) + parut kelapa + gula.
Malam : Nasi lauk pauk siang.

S A B T U :

Pagi : Tiwul 1 gelas, kelapa - gula.
Siang : Tiwul, bongke gude, botok - teri, urap sajuran, nasi ½ porsi.
antara djam
16.00 : Tiwul 1 gelas + kelapa + gula.
Malam : Nasi ½ piring, sisa lauk siang.

M I N G G U :

Pagi : Bubur Menado.
Siang : 1 piring bubur Menado, nasi ½ porsi, sajur - asem, goreng ikan asin, sambel - kemiri.
antara djam
16.00 : 1 piring tjekung bubur sago, abon manis, santen.
Malam : Nasi ½ porsi dengan sisa lauk.

MENU C memerlukan 4 × makan, agar dapat menghabiskan porsi tersebut, dengan tidak merasa terlalu penuh diperut, karena belum biasa.
Jang njata dalam menu ini ialah harga bahan djauh lebih ringan.

Tjontoh : 1 kg beras harga Rp. 200.—
dibelandjakan ½ kg beras - djagung ditambah 1½ kg singkong harga : ½ × Rp. 110.— + 1½ × Rp. 35.— = Rp. 55.— + Rp. 44,— djumlah Rp. 99,— Sisa uang Rp.. 200,— Rp. 99,— = Rp. 101,—

Sisa uang ini sebagian perlu dibelikan extra kelapa + katjangan dari pada biasa untuk menjamai nilai beras.

MENU A, B, C, baik sekali untuk asrama², latihan² dan dapur umum. Dalam hal ini perlu diperhitungkan, ditimbang berat bahan pokok jang diperlukan (lihat daftar, jaitu kira² 350 — 500 gram carbohydrat atau pengganti jang diperlukan dalam djumlah besar jaitu tepung²an).

Menu A, B, C, sekiranja mungkin, lebih baik ditambah/diganti dengan daging, telur, buah²an, sajuran serta susu.

Kami, dalam hal perubahan menu, mengandjurkan dan memberi djalan untuk mengganti beras sebagian/seluruhnja, menurut kebiasaan masing² (jaitu antara ⅓ L — ½ kg beras) dan lebih banjak memperhitungkan bahan pengganti menurut jang lebih murah.

——— oOo ———

MENU GAJA BARU
UNTUK
SELAMETAN² DAN PESTA²

I. 1. Lontong komplit (djagung)
2. dari singkong (djenis mentega), istimewa sebagai pengganti kentang puree.

All Corn dinner (orang Asing)

1. Lontong komplit dari menir djagung
2. Sambel goreng hati, udang
3. bubuk kedele
4. sambel kelapa parut mentah
5. a b o n
6. kerupuk udang.

Resep Lontong gurih:

1 L menir djagung ditjutji, dibuang jang terapung, diberi air 1 liter, direbus sampai mendidih, diangkat, dibiarkan sampai airhisap semua.
½ L santen mendidih ditjampur dengan aronan tersebut, diaduk sebentar diatas api, diangkat.
Isi daun buat lontong penuh dengan aron, direbus didalam air sampai tanek, keras (selalu terendam air).

Menjediakan lontong tersebut lebih baik dikupas daunnja dan lontong utuh² diletakkan dibasi serta dihias dengan tjabe-merah, tjabe hidjau dan lain².

Djika lontong dibikin dari menir djagung kuning, maka lontong djadi sangat indah rupanja.
Tjobalah suguhkan pesta dengan menu dibawah ini.

II. M E N U P E S T A.

1. Slada husar: ketimun, wortel, nanas, bontjis, daging disadjikan dalam piring ketjil (lepekan).
2. Soto ajam disadjikan panas didalam mangkok, lengkap dengan tatakannja.
3. Bistik komplit: Daging bistik, wortel, bontjis, puree dari singkong. Singkong sedapat mungkin djenis mentega jang segar, belum lama ditjabut dari tanah, dikukus.
Digiling sekali dibuang sumbunja dan jang keras². Digiling 2 × lagi, serta ditambah garam sedikit + mentega + vetsin + meritja.

Ditjetak dengan semprotan kue-kering, atau ditambah 1 telor diaduk rata didjadikan bulet³ pandjang, dibakar sebentar seperti roti.

4. Penganti pudding: tape dari beras djagung, dingin dari lemari es, disadjikan dengan cream-stroop, ditambah dengan kelapa puan (djika djagung kuning rupanja sangat menarik, jaitu kuning, ros, putih).

5. Buah: buah nanas di-iris bulat tipis jang direbus sebentar dengan gula + tjengkeh tanpa air.

III. **MENU PESTA MAKAN MALAM/TERISTIMEWA DENGAN ORANG² ASING.**

1. Sosis Djawa: daging tjintjang, bumbu perkedel, tambah asem dibikin cylinder sebesar djari; dibungkus dengan telor dadar. Dikukus dalam dandang. Dimakan dengan tjabe ketjil.

2. Soep djagung: dari daging ajam (sapi) digiling 3 ×.
bumbu: meritja, garem, bawang merah, dibikin bulat³ sebesar gundu.

Bouillon + selderi di-iket + bawang dipotong besar³, wortel di-iris bunder³. Djagung diparut, diperas, dengan ditambah air disaring dengan saringan halus, di-endapkan, airnja dibuang, endapan diambil, ditjampur dengan sebagian bouillon, diaduk sampai kental. Bumbu soep digongsreng dengan mentega daging giling menjusul (djangan diaduk sampai mateng), buletan daging tersebut, wortel d.l.l. menjusul ditambah bouillon.
Ditjampur dengan bouillon kental tadi.

3. Bubur Penjon 1 tjetak sebesar tjangkir. Menir djagung diisi dengan daging bumbu semur.
Saus bouillon ketjap bumbu bistik.
Dengan stoop wortel + buntjis.

4. P u d d i n g: Spekkoek Gaja Baru (tepung djagung) lihat resep.

5. B u a h: Pepaja compote: djeruk nipis, gula, pepaja.

—— oOo ——

LAGU : GAMBANG SULING

Menu baru, banjak faedahnja,
Belandja murah sangatlah berguna,
Ekonomi didapur, bu, ganti berasnja, bu,
Tambah djagung, bu, masak singkong
Sehat makanannja.

LAGU : SUWE ORA DJAMU

Sudah lama kita tak djumpa,
Djumpa di Siap-siaga,
Mari Saudara tjitjip
Guna mengsukseskan TAVIP.

Kita djumpa di Siap-Siaga,
Sekarang disini,
Djangan Saudara lupa
Menu kita seperti ini.

—— oOo ——

VI. MENU DINNER II

1. Soto ajam.
2. Arem" dari djagung.
3. Rudjak gobet istimewa : bangkuang, nanas, ketimun diparut, saus gula meran, tjabe, asem, garem.
4. Bistik omplit, puree dari gegetuk singkong.
5. Griesmeel pudding dari menir djagung, saus pisang srikaja.
6. Buah : Bowl dari nanas, pepaja, tomat, waluh djipang, citroenzuur, anggur.

—— oOo ——

MENU DINNER III

1. Soep djagung segar di-iris-iris.
2. L u m p i a.
3. Perkedel tomat isi menir djagung + daging saus tomat.
4. Sla komplit dengan ketimun, bistik, kentang goreng.
5. Ice-cream dari tape-djagung + kelapa-puan + creme stroop.

—— oOo ——

MAKANAN KETJIL BUAT RESEPSI

Saudara boleh pilih.

1. Lemper menir djagung (djagung kuning, daun dikupas).
2. Sosis Djawa (dadar + daging tjintjang mentah, dikukus).
3. Katjang tanah goreng bawang, jang baru digoreng dan tidak keras
4. Keripik singkong/tales.
5. Ketan hitam bulet² sebesar bola pingpong, diberi kelapa-parut, dengan garem.
   Makannja boleh dengan tusuk.
6. Nanas beignet (nanas diiris, digoreng dengan tepung + telur).
7. Sepotong spekkoek Gaja Baru.
8. Gegetuk lindri : dibikin bulet² sebesar bola pingpong, diberi warna jang bagus + essence diberi kelapa (diambil dengan tusuk).
9. Sate dari manisan, merah hidjau, kuning (supaja mengkel direndam air asem gula 1 hari, waluh siem mateng direndam dan citroenzuur, nanas.
10. Pilus dari ubi djalar isi gula.

—— oOo ——

VII. LEBARAN GAJA BARU.

1. Spekkoek Gaja Baru (dari tepung djagung, tepung beras)
   Warnanja hidjau, kuning diatas,
   Dipotong dengan benang sebesar spekkoek,
   Satu lojang djadi 200 potong,
   Tahan 2 — 4 hari
   Telah 5 tahun kami tjoba setiap Lebaran, banjak tamu[1] memilih dan menghargai.

2. Minuman ijs buah, rudjak kelapa muda, ijs kolang-kaling; sedia buat 2 — 4 hari. Kelapa muda, kolang-kaling, nanas, pepaja mengkel, ager-ager.
   Persediaan : kolang-kaling dipotong ketjil[2], direbus dengan gula kental (supaja tahan beberapa hari); nanas di-potong[3], direbus dengan air gula, diangkat;
   pepaja mengkel dimasukkan kedalamnja selagi panas.

3. Rudjakan : nanas, pepaja, ketimun, gula merah, tjabe, asem, terasi.
   Persedian : Gula merah dibuat kintja jang kental. Saban hari bikin sambel lotis.

4. Kering[4] : kripik singkong, tales, katjang goreng, semprit djagung (gaplek).
   Kalau ada tenaga : poding djagung dengan tape, es tape peujeum, meniran, arem[5].

—— oOo ——

LAGU - LAGU PEMBRANTASAN BUTA GIZI PROTEIN GAJA BARU

Lagu : **PROTEIN GAJA BARU**

Noot : 5 6 5 3 1 5 5 4 3 2 .
2 2 3 4 2 6 6 5 4 3 .
5 6 5 3 1 1 1 7 1 6 4
1 7 6 5 3 5 4 3 2 1 .

Sangat enak masakan Ibuku,
Sate kelintji dan gule kelintji,
Daging putih, rasa seperti ajam,
Tidak kalah lezat serta murah.

Mudah diternak, tjepat berbiak,
Kelintji dimakan, petjipun djadi,
Dari kulitnja jang bulu halus,
Petji kelintjiku sangatlah bagus.

——— oOo ———

Lagu : **PROTEIN BEBEK**

Potong bebek angsa, angsa dikuali,
Masak daging bebek enak sekali,
Buang amisnja, buang minjaknja,
Tambah djeruk, djadi lezat rasanja.

Ternak bebek angsa mudah sekali,
Daging bebek enak, merah sedikit,
Biasakanlah protein murah nak,
Tak kalah lezat dengan daging ajam.

——— oOo ———

VIII. SAJURAN DWIKORA

KETUA STAND KOWANI, Nj. IS SATRIO pada „HARI TANI"

Sajur²an jang telah dikenal oleh masing² daerah dari kepulauan Indonesia, kebanjakan dari Djawa Barat, Sumatera Barat, Djawa Tengah, jang kami pamerkan di Stand KOWANI pada Perajaan „HARI TANI" tanggal 10 Oktober 1964.

Pengundjung Sukarelawan Dokter² dan Sukarelawati Perawat² jang akan diberangkatkan kegaris depan, sangat menghargai dan memperhatikan bahan² tersebut.

Kebanjakan didapat di-kebun² atau pagar², ditengah rerumputan, di-sawah-sawah.

Sebagai urap, petjel atau lalap², didemontrasikan, dan ternjata tak kalah enaknja daripada sajuran jang biasa dapat dibeli dipasar.

Daftar nama² sajuran tersebut :

1. Daun ratjunan
2. Daun bluntas
3. Daun djambu monjet muda
4. Daun gandaria
5. Daun kelor
6. Daun ketela rambat
7. Daun ketjipir
8. Daun koro
9. Daun krokot dan kool Banda
10. Daun kenikir, kemangi
11. Daun katu
12. Daun pakis
13. Daun labu waluh
14. Daun leuntja
15. Daun lobak
16. Daun lompong
17. Daun mangkokan
18. Daun singkong
19. Daun puring
20. Daun patje
21. Daun labu siem, pohon anggur
22. Daun pepaja
23. Daun atu gelang
24. Daun antikan
25. Daun bajem²an
26. Daun dadap teh
27. Daun djagung muda

28. Daun djambu mete
29. Daun gendjer
30. Daun kedondong laut bermatjam-matjam djenis
31. Daun kangkung
32. Daun kedondong
33. Daun kenikir
34. Daun kelendir
35. Daun leuntja
36. Daun lobak muda
37. Daun mangkokan
38. Daun puring
39. Daun singkong ketela pohon
40. Daun slada air
41. Daun salam kodja
42. Daun tekokak
43. Daun tapal lerang
44. Daun kembang turi
45. Daun djantung pisang.

——— oOo ———

IX. BAGAIMANA MEMASAK ENAK.

1. Pilihlah bahan jang baik, dan sesegar, baru mungkin.
2. Amankanlah sari-sari jang manfaat, seperti vitamin dlsb.

Sebagaimana halnja dengan pengetahuan kami tentang baiknja berastumbuk dan djenis beras Tjiandjur, tidak enaknja beras tjere, beras apek, banjak kutu dan lain sebagainja.

Maka kenalilah bahan seperti tersebut dibawah ini:

Tidak baik (apek, sepo, pahit)
Butiran djagung jang banjak terikut gagang, dan berlobang.

Beras djagung jang terdiri dari butiran jang:

a) asal dari gagang, atau
b) kulitnja masih melekat, atau
c) terdiri dari butiran[2] jang kempel mendjadi kelompok[3] jang berulat (apek, sepo)
d) ada butiran[4] beras jang sebagian hitam sedikit, jaitu asal dari butiran djagung jang busuk sebagian dekat gagang, karena kurang baik pendjemurannja (pahit, sepo)
e) jang tjampur dengan kulit atau bekatul djagung (pahit dan membuat gatal dileher).

Beras djagung jang baik:

Baunja tidak apek, terdiri dari butiran[5] jang hampir sama dan berwarna putih, kekuningan, atau kuning oranje; bergantung dari djenis djagung; jang kempel tak ada. Ditjutji sedikit jang terapung, air tjutji tidak kelihatan keruh sekali.

Tepung djagung, tepung sago, tepung gaplek, jang baik baunja tidak apek.

Test : Buatlah 1 sendok tepung dengan air mendjadi bubur, ditjitjip. Apek atau pahit, atau gatal[6] mudah ketahuan.
Tjutjilah bahan sekian kali, sehingga apa jang terapung diangkat, dan di-ulang, diberi air sampai djernih betul.

—— oOo ——

X. LAPORAN
TENTANG BIAJA & HASIL PANEN DJAGUNG
TAHUN 1964

I. Djenis bibit : Metro

Lamanja : 3 bulan dan 10 hari

Tanah di Tangerang : Tanah kering,

Hatsil djagung :

Gol. A tiap HA : 1 ton, 6 kw.

Gol. B „ „ : 2 ton, 9 kw.

Gol. C „ „ : 2 ton, 4 kw.

II. Luas bidang tanah : 324 HA.

Hasil rata³ djagung : 3 ton 3 kwintal tiap HA.

Biaja bertanam 1964 : Rp. 70.000 (Tudjuhpuluh ribu rupiah)

Buat mulai sampai akan panen : untuk :
1. bibit
2. penggarapan tanah
3. pemupukan
4. pemeliharaan
5. pendjagaan keamanan.

III. **Untuk tiap HA tanah diperlukan :**

a. djagung kuning bibit harapan 25 kg.
b. pupuk Bs ..... 200 kg.
c. pupuk ZA ..... 100 kg.
d. pupuk Urea ..... 300 kg.
e. obat Dieldrin ..... ½ kg.

IV. **Penggarapan tanah :**

a. dipatjul dengan tjangkul
b. ditraktor dengan padi-traktor.
c. ditraktor dengan mesin traktor.

V. **Pertjobaan penanaman singkong**

di R.S. „IBU SUKARNO" bulan Oktober 1964 :

dipatjul, per orang per hari Rp. 400,—

dengan sapi + luku, per hari ongkos Rp. 600,—

1 HA tanah : 4 sapi lamanja 5 hari = Rp. 12.000,—

dengan traktor ketjil : 1 Ha tanah ongkos Rp. 15.000,—

bibit singkong 1 Ha, perlu 10.000 batang à Rp. 1,10 = Rp. 11.000,—

rabuk sampah mateng (hitam) :

1 truck Rp. 1.500,—

Lama tanam : 6 bulan.

—— oOo ——

XI. TJARA MENANAM DJAGUNG

I. KEADAAN TANAH SEBAIKNJA :

1. Gembur sedalam ± sedjengkal (15 — 20 cm)
2. Tjukup basah
3. Tidak boleh terkenang air.

II. BENIH JANG DITANAM HENDAKNJA :

1. Djenis : Metro, Perta, Malin
2. K e r i n g
3. Bersih dari kotoran, sebaiknja ditjampur obat ± 1 sendok makan dieldrin, untuk 1 kg bibit.

III. WAKTU BERTANAM :

1. Djika tanah tjukup basah
2. September, Nopember (Labuan)
   Pebruari, Mei (Marengan)

} untuk tanah tegalan.

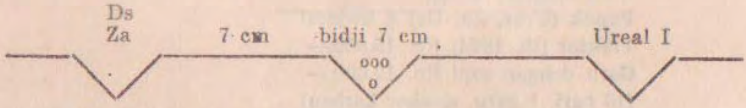
3. September, Mei (Marengan)
   Mei, Agustus (Marengan)

} untuk sawah.

IV. TJARA MENANAM :

1. Tanamlah pada barisan jang lurus
2. Djarak antara barisan : 1 meter
3. Djarak antara tanaman² ± 2 djengkal (40 cm)
4. Dalamnja lobang bidji ± ⅓ telundjuk (3 cm)
5. Djumlah bidji jang ditanam : 3 bidji
6. Kalau sudah berumur 15 — 20 hari tanaman dikurangi mendjadi 2 batang pohon.
7. Tutuplah lobang bidji baik² dengan kaki.

Lihat gambar bawah :



a. Dikiri kanan lobang + 7 cm
   Berilah pupuk : Urea ± 1/3 sendok makan
   DS ± 1/2 „ „
   ZA ± 1/2 „ „
   atau beri pupuk kandang tjampur sampah busuk, dan bakaran sampah.
b. Sesudah 1 bulan didangir, dibuang rumputnja, dan diberi pupuk lagi.
c. Pada umur 2 bulan (pemupukan ke 3)

Urea : 8 gram/lobang.
Djarak pupuk dengan tanaman ± 1 djengkal (15 cm)
Pemakaian pupuk hidjau, kotoran hewan dan kompos, buat menambah gemuk atau pengganti pupuk.

V. **PEMELIHARAAN :**

1. Umur 15 — 20 hari ditinggalkan mendjadi 2 tanaman sadja.
2. Tjara mendjarangkan tanaman dengan djalan mentjabut batang tanaman kesamping.
3. Pendjarangan dilakukan pada umur 15 hari dan 30 hari, dengan koret, patjul atau badjak.
4. Umur 1½ bulan ditimbun
5. Airilah waktu tanah kurang basah, terutama sekali waktu mulai berbunga (milking stage)
6. Beberapa kali disiangi dan di-airi, tergantung keadaan setempat; jang peting djangan banjak rumput atau kekeringan.

Dari PERTANIAN BOGOR.

Sebelum tahun 1954 : hasil 1 Ha tanah rata^{2} 0,8 ton djagung pipil, (karena bibit biasa, dan tidak diberi pupuk).

Tahun 1954 : Hasil 1 Ha tanah rata^{2} 1½ ton (bibit djagung bernama **Unggul,** + 1 kwintal pupuk Urea).

Tahun 1960 : Hasil per Ha rata^{2} 6,6 ton (bibit **Hybrida**).

Tahun 1964 : Hasil Kabupaten Tangerang rata^{2} 33 ton, penghidjauan 324 Ha ber-matjam^{2} tanah kering.

Pemakaian bahan per Ha tanah :

Bibit djagung 25 kg.
Pupuk (Urea, Za, Ds) 4 kwintal
Traktor (th. 1964) Rp. 15.000.—
Garu dengan sapi Rp. 12.000.—
(16 hari, 1 garu, se-ekor kerbau)
Lamanja : 3 bulan 10 hari.

—— oOo ——

XII. MASAK NASI DJAGUNG HEMAT/TJEPAT.

MASAK NASI DJAGUNG SETJARA LIWET :

1 liter beras djagung
3 liter air

Beras djagung ditjutji bersih, masukkan dalam pantji dengan 1 liter air, masak diatas api, biarkan mendidih 5 menit, lalu diangkat, diamkan hingga air jang masih ada dalam pantji habis (sat).

Setelah sat tambah lagi dengan 2 liter air, taruh lagi diatas api jang besar.

Biarkan sampai mendidih; kalau bunji klutuk², qer habis, api ketjilkan. Kira³ ½ djam nasi diangkat dan matang.

MASAK NASI DJAGUNG SETJARA LAIN :

1 liter beras djagung jang telah ditjutji bersih, masukkan dalam subluk atau dandang dengan kukusan.
Masak sampai kembel, tuang dalam waskom, lalu aduk dengan air matang ± 2½ liter.
Diamkan supaja mekar seperti aronan nasi.
Setelah air habis (sat), masukkan lagi dalam subluk, dan masak sampai matang dan empuk.
Masak nasi tjampur gaplek (Lihat teks Tehnologi Pertanian).

—— oOo ——

XIII. RESEP-RESEP MASAKAN DJAGUNG.

A. NASI-DJAGUNG DARI TEPUNG-DJAGUNG.

Bahan-bahan :

— Tepung djagung : 4 gelas
— A i r : setjukupnja
— Kapur sirih : sebesar butiran djagung

Tjara memasak :

— Tepung djagung diletakkan dalam tampah
— Kapur sirih ditjairkan dengan air
— Kemudian tepung dipertjiki dengan air kapur sedikit demi sedikit, sambil diaduk dengan telapak tangan (seperti mengolah tiwul), sehingga terdapat gumpalan² ketjil.
— Lalu dikukus sampai masak (lamanja mengukus ± 1 djam)
— Nasi tiwul dari djagung sudah siap untuk dihidangkan bersama laukpauknja.

B. RESEP MASAKAN LAUK-PAUK.

1. **Pergedel tomat.**

Bahan² : 5 buah tomat
1½ ons menir djagung
1 t e l o r
½ ons daging
b u m b u.

Saus : 2 sendok makan ketjap
m i n j a k
bawang merah.

Tjara membuatnja :

Menir djagung direbus; daging + telor + bumbu diaduk kedalam djagung jang telah masak dan sudah diangkat. Sesudah rata, dimasukkan kedalam tomat, jang isinja telah dikeluarkan.
Setelah selesai lalu dikukus sampai masak.
Saus dibuat seperti biasa.
Makan pergedel dengan saus.

2. **SAMBEL DJAGUNG.**

Bahan² : Djagung muda, ebi (udang kering), tjabe-merah, tjabe hidjau, bawang garem, minjak kelapa.

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris halus (disisir) ; ebi ditjutji dan ditiriskan. Bawang dan tjabe di-iris halus lalu ditumis dengan bumbu² jang lain dalam sedikit minjak sampai laju. djagung dan ebi dimasukkan dan diaduk sampai tertjampur, diberi sedikit air lalu dibiarkan sampai djagung lunak dan airnja habis.

3. **ORAK-ARIK DJAGUNG.**

Bahan² : — djagung muda : 2 buah
— telor ajam : 3 butir
— w o r t e l
— k o o l
— daging tjintjang : 50 gram
— u d a n g : 25 gram
— prei, seldri
— minjak goreng.

Bumbu² : — Tjabe merah
— bawang putih di-iris
— bawang merah di-iris dan sebagian digoreng
— garam, lada, pala, vetsin

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris halus, seldri ditjintjang, bawang merah dan putih di-iris, wortel di-iris seperti batang korek-api, kool di-iris halus.
Udang dikuliti dan dibelah punggungnja, lalu direbus.
Tjabe, bawang putih dan bawang merah dihaluskan bersama-sama bumbu jang lain.
Djagung dimasak sampai lunak.
Bumbu² kemudian ditumis sampai harum baunja, lalu djagung, udang serta sajur²an dimasukkan dan dimasak sampai masak; barulah bumbu² jang lain (ketjuali telor) ditambahkan dan terus dimasak.
Kemudian telor jang telah dikatjau dimasukkan dan diaduk², diberi vetsin.
Selandjutnja dimasak sampai masak, dan kemudian terus diangkat.
Dihidangkan dalam piring londjong dan diatas ditaburi bawang merah goreng untuk menghias.

4. **SOP DJAGUNG + SOP DJAGUNG BKF.**

Bahan² : Kentang, buntjis, wortel, djagung, daging + kaldu
Bumbu : Garam, lada, mentega, pala dan bawang.

Tjara membuatnja :

Daging dibuat kaldu dan bahan² lain di-iris² seperti dadu dan direbus dari jang keras (jang lama masak). Bawang, djagung dengan kaldu; sop tadi dididihkan kemudian angkat.

5. **BOTOK DJAGUNG DENGAN PEDA DAN TELOR.**

Bahan :
- — 10 buah djagung basah
- — ¼ kelapa
- — tjabe hidjau
- — kemiri 3 butir
- — bawang putih 5 siung
- — ketumbar 1 sendok teh
- — trasi sedikit
- — garam + gula setjukupnja
- — p e d a
- — d a u n
- — 1 telur.

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris² (bhs. Djawa disisir)
Kelapa diparut dan dibuat santan 1 tjangkir
Tjabe hidjau di-potong⁴
Semua bumbu digiling halus
Peda diambil dagingnja dan di-potong⁴
Kemudian semua bahan ditjampur djadi satu dan dibungkusi dengan daun model botol.
Dikukus sampai matang (± 15 menit)
Dihidangkan dalam bungkusnja didalam piring daging.

6. **NASI KUNING.**

Bahan untuk nasi :

½ kg beras djagung
½ butir kelapa.

Bahan untuk lauk pauk :

½ ons abon
1 butir telur
1 buah ketimun
Sambel goreng, tempe dan teri
Bumbu-bumbu
Perkedel menir djagung.

Tjara membuatnja :

Beras djagung di-adoni dengan santan, lalu dikukus sampai matang.

Setelah lauk-pauknja masak dan nasi djagungnja telah masak, lalu laukpauk diatur diatas nasi-djagung. Hidangan ini untuk selametan, misalnja pada Hari Ulang-tahun anak².

C. RESEP MASAKAN MAKAN/KUE-KUE.

Dari tepung djagung.

1. CAKE MARMER.

Bahan:
- telur ajam : 5 butir (6 butir telur biasa kampung)
- mentega : 1 gelas peres
- gula pasir (kasar) : 1 gelas peres (lebih baik tepung gula)
- tepung djagung : 1 gelas agak mundjung
- vanili : 3 bungkus
- susu sapi segar : 2 sendok makan (20 cc).

Membuatnja:

Mula² putih telur dan kuning telur dipisahkan.
Sementara kita membuat adonan, oven kita panaskan sampai ± 150° C, baru adonan masuk.
Biarkan suhu 150° C sampai 15 menit dan kemudian diketjilkan apinja; setelah 30 menit dalam oven, kue matang.

Dari beras djagung:

2. AREM AREM DJAGUNG.

Bahan:
- 1 kg beras djagung
- 1 kg beras
- ½ kg daging
- 1 butir kelapa
- ¼ botol minjak kelapa (minjak sajur)
- daun pisang batu.

Bumbu² untuk isi:
- 1 ons bawang merah
- 10 siung bawang putih
- ½ kg kemiri
- ¼ kg tjabe merah
- 2 sendok makan terasi
- 1 ruas djari kentjur
- 1 ruas djari temu kunjit

1 potong laos
2 lembar daun seledri
1 sendok makan gula merah
1 sendok makan garem.

Membuatnja :

Beras djagung ditjutji bersih,
Dimasak dengan perbandingan 1 kg djagung 2 liter air. dimasak setengah mateng.
Beras dikaru biasa; setelah itu ditjampur dengan beras djagung tersebut diatas.

Untuk isi :

Daging ditjutji bersih, ditjintjang sampai halus.
Bumbu[2] dihaluskan semua, ketjuali daun seldri.
Setelah halus ditumis setengah masak, daging dimasukkan.
Kelapa diparut dibuat santan kira[2] 2 gelas.
Santan dimasukan kedalam daging dan di-aduk[2].
Dimasak sampai kering; djika sudah tjukup kering, diambil sesendok demi sesendok, untuk di-isikan.

Tjara membungkus :

Daun pisang disobek-sobek setjukupnja lalu dilap bersih.
Ambil 1 daun pisang, kalau sudah ditaruhkan 1 sendok makan aronan beras djagung tadi.
Diisi dengan 1 sendok daging, digulung rapat[2], lalu daun disemat dengan lidi.
Dimasak selama 4 djam (dihitung dari saat mendidih)

Dari djagung muda/djagung basah.

1. LEPET DJAGUNG.

Bahan : 10 djagung muda
¾ kelapa
daun kelapa jang muda
garam halus

Tjara membuatnja :

Djagung di-iris[2] (bhs. Djawa disisir)
Kelapa diparut
Djagung dan parutan kelapa diaduk dengan diberi garam sedikit.
Dibungkus dengan daun kelapa, daun pisang atau kulit djagung, diikat dengan merang.
Lalu dibungkus sampai ± 1 djam, atau direbus.

2. **KUE LUMPUR.**

Bahannja : 10 buah djagung muda
2 telur
¼ kelapa
1 ons gula pasir
¼ kg kentang
— Vanili
¼ N a n a s
½ ons tepung
M e n d j a d i : 14 kue.

Tjara membuatnja :

Djagung diparut, diambil airnja sebanjak 2 gelas.
Kelapa diparut, diambil satennja 1 gelas.
Kentang direbus lalu dihaluskan.
Telor, gula dan vanili dikotjok sampai putih.
Lalu semua diaduk mendjadi satu.
Adonan ini harus didjadikan 14 gelas, dan apabila perlu ditambah dengan air.
Lalu dibakar di-tjitakan lumpur sampai mateng.
Dihidangkan dalam piring gelas atau piring tjeper.

—— oOo ——

XIV. DAGING/PROTEIN GAJA BARU

(Ahli² GIZI R. S. U. P. DJAKARTA)

Bagaimana akal ibu sebaiknja untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan bahan daging, jang diperlukan sekali untuk pertumbuhan anak² dan untuk mendjaga kesehatan seluruh keluarga, djika ajam dan daging sapi tak terbeli.

Soal suka akan sesuatu makanan sesungguhnja adalah suatu soal kebiasaan, jang dapat dipeladjari.

Tahukah Ibu² bahwa sesungguhnja banjak bahan makanan lain jang mempunjai chasiat jang sama dengan bahan makanan ajam, daging sapi tersebut, jang dapat diperoleh dengan harga jang lebih murah?

Banjak diantara kita di Indonesia, sesuai dengan agama dan kebiasaannja, memakan daging jang berasal dari hewan lain dari sapi, kerbau, babi atau ajam.

Di Menádo misalnja, kalong ular dan tikus merupakan makana jang sangat dinikmati.

Dibeberapa daerah di Djawa dimakan pula kelintji dan laron, sedangkan di Sumatera Barat bebek merupakan makanan sehari-hari jang digemari.

Bilamana tidak menjalahi agama, mengapakah Ibu² tidak memulai pula memperkenalkannja kepada keluarga?

Tjara jang baik untuk memperkenalkan suatu makanan baru ialah dengan tidak mengatakan terlebih dahulu apa makanan itu dan mengolahnja sedemikian rupa hingga rasanja sedap dan tidak kelihatan bentuk asli dari makanan itu.

Kelintji mudah dipelihara dan tjepat berkembang biak.

Harga dipasaranpun djauh lebih murah dari harga daging lain, jaitu Rp. 750.— seekor (Djakarta 1964),, sedangkan berat perekor adalah 2 — 3 kg.

Dagingnja berwarna putih dan mempunjai rasa seperti daging ajam.

Dapat digoreng, didendeng, dibuat abon atau rendang supaja tahan lama.

Bebek banjak terdapat dipulau Djawa, dan disajangkan sekali kalau tidak dimakan. Harga sekarang dipasar adalah Rp. 500,— se-ekor, sedangkan berat per ekor biasanja lebih dari 1 kg (Djakarta 1964). Memang kalau belum tahu tjara mempersiapkannja, rasa daging bebek sedikit amis.

Tjara jang sederhana untuk menghilangkan rasa amis ini adalah sebagai berikut:

— Bebek dipotong, dituang sebentar dengan air panas dan ditjabut bulunja;

— Dibakar rata diatas njala api hingga keluar minjak;

— Ditjutji sambil digosok dengan sabun atau direndam air kapur, ditjutji, digosok djeruk, ditjutji lagi, (jang menjebabkan amis, ialah lemak dibawah kulit).

Bebek ini siap untuk diolah mendjadi berbagai matjam masakan, jaitu dipanggang, ditim, dibumbu opor, dibumbu hidjau, dibuat rendang dan sebagainja.

Selain dari bahan makanan jang disebut diatas, Ibu² djangan lupa dengan bahan makanan berasal dari tumbuh²an, jang chasiatnja menjerupai daging, dengan harga jang djauh lebih murah lagi.

Jang dimaksud ialah katjang², kering, seperti katjang-merah, katjang-tolo, katjang tunggak, katjang hidjau, katjang kedele, dan hasil²nja seperti tahu, tempe dan ontjom.

Dari djagung dapat pula dibuat sematjam hasil peragian seperti tempe jang dapat dibuat sebagai berikut:

— Bahan terapung jang dibuang setiap mentjutji beras djagung, dikukus, didinginkan dan diberi ragi tempe; dibungkus.

Hasilnja sekarang kira² 8% protein.

Bagaimana Ibu², beranikah melakukan revolusi dimedja-makan? Kali ini dalam soal lauk demi untuk kesehatan keluarga.

——— oOo ———

XV. BEBERAPA RESEP-RESEP MASAKAN BEBEK DAN KELINTJI

1. GULA BEBEK (MASAK HIDJAU).

Bahan : Bebek 1 ekor.
Minjak kelapa 1 gelas-minum.

Bumbu : Bawang-merah, lombok hidjau, djahe, kunjit, laos, kemiri, daun kunjit, daun sereh, garam.

Tjara membuat :

— Bebek jang telah dibersihkan dipotong-potong.
— Lombok hidjau digiling halus, kemudian bumbu² lainnja, ketjuali laos, daun kunjit, sereh dan bawang-merah.
— Bawang merah di-iris halus.
— Panaskan minjak dalam wadjan; irisan bawang-merah digoreng kuning, kemudian bumbu² lainnja dimasukkan terus digoreng sampai masak, ketjuali daun-kunjit, sereh dan laos.
— Masukkan bebek ber-sama² dengan daun-kunjit, laos dan sereh.
— Masakan ditutup dan didjerangkan sampai ½ matang; Kadang² diaduk, ditambah air 1 gelas; api diketjilkan, masakan dibiarkan sampai empuk dan kelihatan berminjak. Supaja empuk dapat ditambah air 2 — 3 gelas lagi dan dibiarkan 2 — 3 djam.

2. OPOR BEBEK.

Bahan : Bebek 1 ekor
Kelapa ½ buah.

Bumbu : Bawang-merah, bawang-putih, kemiri, ketumbar, gula djawa, daun djeruk purut, sereh, laos, terasi, asem, garam.

Tjara membuatnja :

— Bebek jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
— Kelapa diparut dan didjadikan santen sebanjak 5 gelas dan 2 gelas tipis.
— Bebek direbus ber-sama² dengan bumbu² dalam santen entjer sampai mendidih dan empuk.
Masukkan santen kental dan asem, dan terus dimasak sampai matang dan kuahnja tinggal separo, sambil di-aduk².

3. **PANGGANG BEBEK BUMBU RUDJAK.**

Bahan : Bebek 1 ekor
Kelapa 1½ buah
Minjak kelapa ½ tjangkir.

Bumbu : Bawang merah, bawang putih, lombok merah, kemiri, gula djawa, sereh, laos, terasi, asem, garam.

Tjara membuatnja :

— Bebek jang sudah dibersihkan dibelah bagian dadanja.
— Kelapa diparut didjadikan santen 3 gelas; bumbu² dihaluskan, ketjuali sereh dan laos, ditumis.
— Masukkan santan dan bebek, dan direbus sampai kering.
— Bebek diangkat, didjepit, dilumuri dengan sisa² bumbu, terus dipanggang sampai kuning ke-merah²an.

4. **ABON KELINTJI.**

Bahan : Kelintji 3 ekor
Kelapa 1 buah
Minjak kelapa ½ botol.

Bumbu : Bawang merah, bawang putih, laos, ketumbar, gula djawa, daon salem, asem, garam.

Tjara membuatnja :

— Kelintji jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
— Direbus bersama garam, salam dan laos sampai empuk.
— Kelapa diparut, didjadikan santen sebanjak 2 gelas.
— Bumbu lainnja seperti bawang merah, bawang putih, ketumbar dihaluskan; masukan kedalam santan ber-sama² dengan gula djawa dan asem.
— Daging jang sudah direbus tadi dipisahkan dari tulangnja dan ditumbuk halus.
— Masukkan kedalam santan tadi, rebus sampai kering, sambil diaduk.
— Digoreng dengan minjak.

5. **RENDANG KELINTJI.**

Bahan : Kelintji 1 ekor
Kelapa 1 butir

Bumbu : Bawang merah, bawang putih, tjabe merah, laos, djahe, kunjit, daun kunjit, daun djeruk purut, sereh, garam.

Tjara membuatnja :

— Kelintji jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
— Bumbu² dihaluskan, ketjuali daun djeruk, daun kunjit dan sereh.
— Tjampurkan daging kelintji dengan bumbu.
— Kelapa diparut dibuat santan.
— Masak santan sampai mendidih, masukkan kelintji jang sudah ditjampur dengan bumbu tadi.
— Djerangkan diatas api sampai mendjadi kuning.

6. KELINTJI BUMBU BALI.

Bahan : Kelintji 3 ekor
Minjak kelapa ½ gelas
A i r 1 gelas

Bumbu : Bawang-merah, bawang-putih, lombok-merah, kemiri, kunjit, laos, terasi, garam, ketjap, daun djeruk purut, daun salam, sereh.

Tjara membuatnja :

— Kelintji jang sudah dibersihkan dipotong-potong.
— Semua bumbu dihaluskan, ketjuali laos, sereh, daun salam, daun djeruk purut.
— Semua bumbu ditumis, potongan kelintji dimasukkan, ditambah ketjap dan digoreng sebentar.
— Air 1 gelas dimasukkan, djerangkan terus diatas api, sampai air hampir habis dan kelintji mendjadi empuk.
— Djika belum empuk dapat ditambah air lagi dan didjerangkan lagi sampai kuah tinggal sedikit, dan kelintji djadi empuk.

—— oOo ——

MEMPERKENALKAN RESEP² MAKANAN JANG DIBUAT DARI BAHAN MAKANAN POKOK PENGGANTI BERAS.

Jang dipamerkan di Semarang dalam rangka peringatan Hari Malaria jang ke V.

I. DARI BAHAN SAGU :

1. **Kue bangket.**

Bahan²nja : 1 kg tepung sagu basah, 0,5 kg gula pasir, 2 butir kelapa, 1 butir telur ajam dan sedikit vanili.

Tjara membuatnja :

Kelapa diparut dan diambil santannja kira² 4 mangkok, kemudian santan tsb. dimasak hingga pekat, apabila sudah pekat masukkan gula dan panili kemudian dimasak lagi hingga kental. Lalu diangkat dan biarkan sampai dingin. Setelah dingin tepung dimasukkan dan diaduk, adukan tsb. tjukup kerasnja hingga dapat ditjetak pada tjetakan kue atau diratakan diatas papan setebal 0,25 intji baru ditjetak menurut kehendaknja masing², setelah dipan (dibakar dalam oven dengan api diatas dan dibawah.

2. **Kue bangket nasional.**

Bahannja : 1 kg tepung sagu basah, 2 mangkok gula pasir halus, 0,% mangkok minjak kelapa, 0,5 mangkok mentega, 2 butir telur ajam dan satu sendok teh panili.

Tjara membuatnja :

Tepung sagu basah ditjampur dengan gula pasir halus dan biarkan selama 30 menit, setelah itu telur, mentega, minjak kelapa diaduk hingga tjampur kemudian aduklah tepung sagu basah tadi hingga rata. Apabila sudah rata, rebuslah air hingga mendidih sebanjak 1 gelas besar, kemudian tuangkan air tsb sedikit² dalam papan dan tjetaklah seperti no. 1 tadi dan dengan tjara pembakaran jang serupa.

3. **Mie sagu.**

Bahan²nja : 1 kg tepung sagu basah.

Tjara membuatnja :

Tepung sagu basah ditjampur dengan gula pasir halus tadi dan biarkan selama 30 menit, setelah Tepung sagu basah diajak dengan ajakan jang dibuat dari buluh kemudian di-potong² sebesar kelereng. Setelah itu rebuslah air sebanjak ½ periuk jang sedang besarnja. Apabila sudah mendidih air tsb masukkan sagu jang telah dibulat²kan tadi 5 atau 7 butir sekali rebus selama 10 menit, kemudian diangkat dan dimasukkan kedalam baskom kemudian petjah²kan dan aduk sewaktu masih panas hingga rata seperti adonan roti gembung. Setelah itu masukan kedalam tjetakan mie (tjetakan kue semprit jang banjak lobangnja). Apabila telah selesai, rebuslah air hingga mendidih dan masukan mie tadi hingga mengembang, setelah mengembang tjutjilah dengan air dingin. Atau dengan tjara-tjara meratakan adonan diatas papan setebal 0,25 intji kemudian di-iris² sebesar lidi dan masaklah seperti tsb diatas.

4. **Bolu basah.**

Bahan²nja : 9 ons sagu, 10 butir telur, 8 ons gula pasir halus dan mentega setjukupnja.

Tjara membuatnja :

Telur dan gula pasir halus diaduk hingga rata, kemudian masukkan tepung sagu diaduk lagi kemudian ratakan hingga rata betul. Setelah tjukup kerasnja dimasak (dalam pani) jang sebelumnja disemir dengan mentega.

bahan .....

1. Bolu Dwikora.

Bahan²nja :

½ gelas gula pasir kasar.
¾ gelas tepung arorut.
3 butir telur ajam.
2 bungkus vanili.
2 sendok makan mentega.
4 sendok makan gula halus.
½ putih telur.
— arang aubouru/hiasan.
— warna tjoklat/gintju.

Tjara membuatnja :

1. Telur, gula, mentega dikotjok sampai kembang.
2. Panili, tepung dimasukkan diaduk sampai rata.
3. Dibakar mula² api dibawah, setelah bagian bawah masak baru atas.

Cremo an bouro.

1. Mentega, gula halus dikotjok dengan garpu.
2. Putih telur dikotjok sampai mengembang.
3. Kedua adonan tsb ditjampur.
4. Panili, dan warna ditjampur.

2. **Poding Dwikora.**

Bahan²nja :

1 gelas tepung arorut.
4 „ santan.
¾ „ gula pasir.
2 bungkus panili dan garam setjukupnja.

Tjara membuatnja :

1. 1 gelas air untuk mentjairkan tepung arorut tsb.
2. 3 gelas santan sisa tadi didjenangkan.
3. Setelah mendidih tjairan tadi dimasukkan dan diaduk sampai masak.
4. Ditjetak dalam tjetakan poding.

Dihidangkan dengan strop nenas.

Tjara membuat roti nenas :

1. Nenas dikupas dan di-potong².
2. Air gula, garam, panili didjenangkan setelah mendidih nenas dimasukkan.
3. Setelah nenas laju nenas diangkat, airnja dikentalkan dengan tepung sedikit.

3. **Tjendol/Dawat.**

Bahan²nja : 1 gelas tepung arorut.
4 gelas air.
2 bungkus panili.
½ kg gula merah.
½ butir kelapa, garam dan daun pandan.

Tjara membuatnja :

1. Tepung arorut ditjairkan dengan gelas (1) air.
2. 3 gelas air, daun pandan, garam didjenang sampai mendidih.

3. Tjairan tsb. dimasukkan dan di-aduk* sampai masak.
4. Ditjetak dengan tjetakan tjendol.

Dihidangkan dalam gelas dengan djuruh dan santan.

Tjara membuat djuruh :

Air, garam, daun pandan, gula didjerangkan sampai agak kental.

Membuat santannja :

Kelapa diparut dan membuatnja dengan air jang sudah masak.

4. **Poding Arutina.**

Bahan²nja :

1 gelas tepung arorut.
4 gelas air santan.
¾ gelas gula pasir.
2 bungkus panili.

Tjara membuatnja :

1. 1 gelas air untuk mentjairkan tepung arorut.
2. 3 gelas air jang didjerangkan.
3. Setelah mendidih tjairan tadi dimasukkan dan diaduk sampai masak.
4. Ditjetak dengan tjetakan poding.

Dihidangkan dalam piring katja dengan strop nenas.

5. **Nasi.**

Bahan : Kirut.

Tjara membuatnja :

1. Kirut dibersihkan, diparut, diperas, dibuang airnja dan dikukus.
2. Setelah setengah matang, ditjampur dengan tepungnja, dikukus lagi sampai matang.

6. **Kerupuk.**

Bahan : Tepung kirut.

Tjara membuatnja :

1. Tepung kirut ditjairkan, djarang diberi garam dan kapur sirih.
2. Sesudah masak dituangkan dalam tempat jang rata tebalnja 5 cm.
3. Sesudah dingin diiris kurang lebih lebarnja 3 cm.
4. Didjemur.

7. **Ongol[3].**
Bahannja :

Tepung terigu, gula, garam, daun pandan dan santan.

Tjara membuatnja :

1. Tepung ditjairkan.
2. Mendjerangkan gula, air, garam dan pandan.
3. Setelah mendidih tjairan tepung tadi dimasukkan. Diaduk sampai masak.

8. **Roti marie.**
Bahannja :

200 grm tepung gandum/gaplek : 12 sendok makan.
200 grm tepung arorut : 17 sendok makan.
4 sendok makan mentega.
10 sendok gula.
¼ gelas susu.
1 telur ajam.

Tjara membuatnja :

Mentega dan gula dikotjok sampai kembang. Telur, soda kue dimasukkan terus di-aduk[3]. Susu dimasukkan dan tepung. Adonan ini digilas tebalnja ½ cm, ditjetak kemudian dibakar.

9. **Urap.**
Tjara membuatnja :

Umbi gairut direbus, kemudian diiris bulat[3].
Memakannja dengan kelapa parut.

III. **Dari bahan kimpul.**

1. **Kue dodol.**
Bahannja :

Kimpul sawah (tales).
Gula pasir.
Kelapa.
Panili.

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas, dikukus hingga masak, ditumbuk sampai hlaus.
Gula, kelapa jang sudah diparut dimasak dan diberi garam sedikit dan air setjukupnja. Kalau sudah agak kental, kimpul dimasukkan sambil diaduk diatas api. Setelah kental diangkat, dibungkusi sebesarnja menurut kemauan sendiri..

2. **Kue gurih.**

Bahannja :

Kimpul, gula merah, minjak kelapa dan kelapa.

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas, diiris ketjil² ditjutji (untuk menghilangkan lendir) kemudian digoreng.
Setelah agak kering, gula jang sudah disisir dimasukkan.
Kalau sudah agak kering diangkat dan ditjitak sewaktu masih panas.

3. **Roti dalia.**

Bahannja :

Tepung kimpul jang kering 1 gelas, 11/2 sendok makan mentega 2 sendok makan gula pasir 2 telur ajam dan sedikit soda panili.

Tjara membuatnja :

Telur dikotjok dulu sampai uwat (seperti akan dibuat bolu), lalu gula dimasukkan, dikopjok lagi sampai gula itu tjampur dengan telurnja, setelah itu mentega dimasukkan. Kalau semua itu sudah rata lalu tepung sedikit dimasukkan kedalam adonan.

Tjara membakarnja :

Ambil lojang atau piring pantji, lalu adonan ditjetaki diatasnja. Kemudian dibakar api atas bawah, membakarnja hati² djangan besar apinja dan setelah masak disediakan diatas piring.

4. **Kolak.**

Bahannja :

Kimpul, kelapa, gula merah, garam dan pandan.

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas lalu diiris menurut sesukanja, besar atau ketjil.
Sesudah itu lalu ditjutji jang bersih, dimasukkan didalam pantji direbus sampai matang baru diberi gula Djawa dan santan.

5. **Kue kering.**

Bahannja : 1 kg kimpul, 1 ons gula aren, ½ ketjap radjangan lombok, bawang merah/putih, salam, dan laos setjukupnja dan garam.

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas, diradjang tipis[8] lalu digoreng sampai kering.
Radjangan lombok, bawang merah/putih, digoreng, setelah lombok itu alun, gula, garam salam, laos. Ketjap ditjemplungkan lalu diaduk sampai gula tadi nggelali, kemudian radjangan kimpul tadi ditjampur.

6. **Kue panjan.**

Bahannja : 3 butir telur dan sedikit tepung terigu (beras disongan). 1 ons daging tjitjang dan 21/2 ons kentang (kimpul).

Tjara membuatnja :

2 butir telur dibuat dadar badan, lalu membuat adonan vercadel, diratakan pada telur dadar, lalu digulung dalam daun pisang seperti lontong lalu dimasak.
Sesudah tanak/matang lalu diiris setebal 11/2 cm. dan dilumuri telur jang sudah dikotjok lalu digoreng.
Menghidangkannja dengan lombok rawit.

7. **Getuk Trio.**

Bahannja : Kimpul 1 kg dn gula pasir ¼ kg.
Mentega, garam dan sedikit tjoklat.

Tjara membuatnja :

Kimpul dikupas ditjutji jang bersih lalu direbus sampai matang. Sesudah matang lalu ditumbuk sampai halus lalu diberi gula. Baru mendjadu ketuk diberi mentega, kalua djladren getuk putih sudah djadi, tinggal membuat jang tjoklat, dan kalau sudah selesai semua lalu digulung seperti membuat rolade.

8. Dari bahan tjantel.

1. **Nasi tjantel.**

Bahannja :

Tjantel merah.
dan tjantel putih.

Tjara memasaknja :

Tjantel bidji (beras) direndam air 1 malam, terus ditumbuk djadi tepung, setelah djadi tepung diberi air

sedikit (bahasa Djawa diintil) lalu masukkan dalam dandang sampai air dalam dandang sampai mendidih dan achirnja ditambah air masak (disiram) setjukupnja dan tunggu sampai masak betul.

Memakannja dengan urap gudangan.
Bahannja :

1. Bajem.
2. Katjang pandjang.
3. Tokolan katjang hidjau (tjambah).
4. Lombok me.ah.
5. Kelapa muda, kentjur djeruk purut, terasi, bawang, gula djawa dan garam setjukupnja.

Tjara membuatnja :

Bajem dan katjang pandjang setelah ditjutji dipotong potong menurut kehendaknja terus direbus, dan djuga ketjambah direbus (semuanja setengah masak).
Bumbunja ditumbuk sampai halus lalu ditjampur dengan kelapa jang telah dikukur, dan untuk lengkapnja ditambah tempe batjem.

Tjara membuat tempe batjem :

Tempe direbus diberi bumbu gula djawa, asem garam, ketumbar jang telah ditumbuk dan daun salam.

2.. **Mendut.**
Bahannja :

1. Tepung tjantel.
2. Daun pandan.
3. Panili.
4. Pewarnaan.
5. Santan dan kelapa jang telah diparut.
6. Gula pasir.
7. Garam.
8. Daun pisang.

Tjara membuatnja :

Kelap ajang telah diparut ditjampur dengan gula pasir dan panili. Tepung didjadikan adonan dengan santan dan garam sedikit, lalu didjadikan bulatan² ketjil adn didalamnja diisi tjampuran jang tsb diatas. Setelah dibungkus dan diberi santan, lalu direbus (dilangsang) sampai masak.

3. **Mega mendung.**
Bahannja :

1. Tjantel.
2. Panili/frambosen.
3. Santan.
4. Gula pasir/gula Djawa.
5. Pewarnaan.
6. Garam.

Tjara membuatnja :

Tjatel beras jang telah direndam ± 1 malam dimasak djadi bubur padat hingga masak dan sebelumnja diberi warna.
Waktu disadjikan ditambah dengan santan kanil (santan kental jang telah dimasak).

4. **Wadjik Ketan.**
Bahannja :

1. Tjantel.
2. Kelapa muda.
3. Daun pandan.
4. Panili.
5. Daun salam.
6. Garam.

Tjara membuatnja :

Tjantel putih direndam air ± 1 malam, lalu dimasak seperti menanak nasi beras dengan ditamah daun pandan, panili dan daun salam. Sesudah masak betul lalu disadjikan dan diberi kelapa jang sudah diparut.

V. **Dari bahan djagung.**

1. **Grees meel poding.**
Bahannja : 1. menir djagung.
2. Tape.
3. Santan.
4. Gula, panili.

Tjara membuatnja :

Beras menir + air 3× lipat dibubur sampai matang dan kental, kemudian ditjetak dipapan.
Membuat sausnja ,jaitu tape dikolak kemudian disaring.

2. **Gries meel isi. (bisa daging dan bisa djuga telur).**

Bahannja :

1. menir djagung.
2. telur, daging.
3. Kalau isi telur maka bahannja ialah : tjabai merah, bawang merah, langkuas, tomat, daun salam dan garam.
4. Kalau pakai isi daging maka bumbunja : santan, gula, daun salam.

Tjara membuatnja :

Tjara membuatnja seperti grees meel tadi diatas dan selain isinja.

Membuat isinja : jaitu telur bebek direbus kemudian dibelah dan ditjampur kesambal ulek goreng dari bahan-bahan (tjabai merah, bawang merah, langkuas, daun salam, tomat dan garam).

Mengisi isinja ini jaitu waktu menir tadi waktu ditjetak dipapan.

3. **Kroket djagung.**

Bahannja :

1. Tepung djagung.
2. Daging.
3. Wortel, prei, saldri, pala, lada, bawang merah, telur bebek/ajam dan minjak goreng.

Tjara membuatnja :

Daging direbus sampai lemah, wortel ditjutji lalu diiris persegi ketjil[a]. Kalau daging sudah lemah diiris ketjil atau disuiri sperti membuat abon. Bawang merah digoreng atau menggaringkan hingga setengah matang, lalu tepung djagung dimasukkan setelah tepung djagung masuk diberi kaldu sedikit demi sedikit sambil diaduk[b] baru daging dimasukkan, didjaga djangan sampai tepungnja meringkil. Banjaknja kaldu dikira-kirakan agar adonan tjukup kental, dan jang terachir wortel, prei, saldri dimasukkan, dan dimasak sampai kental betul dan dapat dibentuk. Ragout (adonan tsb) ini kalau sudah dingin dibulat pandjang dan sebelum digoreng kroket ini lebih dahulu dipanir.

Tjara memanir djagung.

— Djagung disangan dahulu sesudah itu telur dikatjau.
— Ragout jang sudah dibubuk dimasukkan dalam telur dulu sesudah itu diguling[a] dalam tepung djagung

jang rata, apabila sudah siap baru digoreng dalam minjak jang panas. Kalau sudah merah kekuning-kuningan kemudian diangkat.

4. **Kue dakotjan djagung.**

Bahannja : Tepung djagung 2 gelas mundjung.
Santan kental 1 ½ gelas.
Gula Djawa 2 ½ ons — 3 ons.
Katjang tanah 1 ½ ons.
Panili dan sedikit garam halus.

Tjara membuatnja :

Santan, gula djawa direbus dan diberi garam sedikit. Katjang tanah disangan kemudian kulitnja dibuang, apa santan dan gula sudah agak kental tepung djagung dimasukkan ber-sama² dengan katjang jang sudah di-sangan. Adonan ini diaduk terus sampai kental sekali, apabila sudah tidak melekat pada wadjan baru diangkat. Kemudian dibungkus dengan klobat djagung dan pada kedua udjung diikat dengan benang.

5. **Kue dadar.**

Bahannja :

1 bidji kelapa.
Tepung djagung 1 gelas peres.
Tepung sagu 1 gelas peres.
Gula Djawa 1½ gelas peres.
Garam setjukupnja, daun pandan, telur dan daun sudji.

Tjara membuatnja :

Kelapa jang sudah diparut diperas untuk santan.
Dimasak dengan sedikit garam daun pandan sampai mendidih dan diaduk setelah dingin tjampur dengan tepung.
Ambil satu butir telur, dikotjok sebentar lalu dimasuk-kan pada adonan tadi, kemudian aduk sampai rata.
Sediakan wadjan dadar diulas dengan minjak, djika su-dah panas adonan dituangkan kedalamnja.
Memakannja dengan anten².

6. **Djenang wangi.**

Bahannja :

Tepung djagung : 1 mangkok.
Kelapa : ½ butir.
Gula Djawa : 1 ons.
Nangka masak daun pandan dan sedikit garam.

Tjara membuatnja :

Kelapa dibuat santan kental. Gula pasir, gula Djawa dan garam sedikit, pandan, santan kental semua bahan[a] ini direbus.

Setelah mendidih tepung djagung dan irisan nangka dimasukkan sambil di-aduk[z], djagung ini dimasak terus sampai tidak melekat pada wadjan, baru diangkat dan baru dibungkus dengan kertas minjak.

7. **Frituur.**
Bahannja :

Tepung djagung	:	1 gelas mundjung.
Telur ajam/bebek	:	2 butir.
air/santan	:	¾ gelas.

Tjara membuatnja :

— Telur dikotjok sebentar, masukkan tepung djagung, garam, maritja halus dan air/santan ditjampur sampai rata.

— Wadjan untuk menggoreng harus tjekung.

— Wadjan diberi minjak goreng dan dipanaskan, begitu djuga tjetakan frituur dimasukkan kedalam minjak supaja panas. Sesudah panas diangkat kemudian dimasukkan adonan dan digoreng.

— Djika frituur belum keras djangan diangkat dulu tjetakannja.

— Menghidangkan diisi dengan ragout diatasnja diberi sedikit hiasan.

— Tjara membuat ragout seperti untuk kroket, regout untuk isi kroket agak lunak.

VI. **Dari bahan singkong.**
A. Dari umbi.

1. **Podeng ketela.**
Bahannja :

Ketela pohon, kelapa, gula merah, dan garam halus.

Tjara membuatnja :

Ketela dikupas, ditjutji diparut dan ditjampur dengan kelapa parut, diberi gula merah, garam dan diaduk sampai rata.

Adonan ini dipan sampai kuning warnanja.

2. **Sermijer.**
Bahannja :

Ketela pohon, pati kandji, garam dan minjak goreng.

Tjara membuatnja :

Ketela dikupas, ditjutji, diparut, diperas (tak pakai air), ampasnja ditjampur dengan kandji dan tjampuran ini diberi garam sedikit. Kemudian dibungkus dengan daun pisang seperti lontong. Dikukus, djika sudah masak diiris" tipis kemudian didjemur sampai kering. Menghidangkannja digoreng dahulu.

Tjara lain : Adonan sermijer ini diambil sedikit ditipiskan diatas tutup pantji jang terbalik, kemudian ditutupkan pada pantji jang ada airnja mendidih. Tandanja djika sudah masak jaitu djernih didjemur diatas tampah jang diberi merang. Djika akan dihidangkan dapat digoreng atau dibakar.

3. **Masakan dari daun singkong.**
Gulai daun singkong.
Bahannja :

Daun singkong, santan kelapa, lombok merah, bawang merah, bawang putih, djae, kunjit, laos, salam, daun kunjit, gula Djawa, garam dan teri atau daging.

Tjara membuatnja :

Daun singkong dibersihkan baru ditjutji, kemudian dipotong mendjadi 2 atau 3 bagian, bambu dihaluskan ketjuali salam dan laos. Santan dan bumbu dididihkan, kemudian daun singkong dan teri sekalian, dan dimasak sampai daun singkong lunak.

4. **Rolladé daun singkong.**
Bahannja :

Daun singkong, tahu mentah putih/kuning, telur ajam/bebek (10 tahu : 2 telur ajam/bebek), maritja, garam, berambang goreng atau berambang mentah.

Tjara membuatnja :

Tahu dihaluskan lalu diberi bumbu lada + garam dan brambang goreng djadi seperti untuk prekadel. Kemudian diberi telur dan ditjampur jang rata.

Daun singkong ditjutji. Tjara membungkus jaitu daun singkong diatur diatas daun pisang jang rapat, setelah itu tahu jang sudah dihaluskan diratakan diatas daun singkong. Apabila sudah rata ditutup lagi dengan daun singkong. Begitu seterusnja sampai lapis jang 3 atau 4. Kemudian digulung jang rapih lalu dibungkus dengan daun pisang seperti lontong. Achirnja dikukus jang masak, apabila sudah masak, diangkat dan didinginkan Apabila sudah dingin lalu di-iris[2] dengan pisau jang tadjam. Dihidangkan dengan saus tomat.

Tjaramembuat saus tomat.

Tomat direndam dalam air mendidih ± 10 menit, kemudian kulit dari tomat akan mengelupas, setelah itu tomat diambil airnja. Air tomat ini kita masak lagi dan diberi bumbu ladi + garam + gula pasir untuk lebih enaknja dapat diberi bawang sedikit, sesudah itu didihkan sebentar dan rasa sudah enak baru diangkat.

5. **Kelio daun singkong.**
Bahan :

Daun singkong, santan kental, bawang putih, kunjit, sere, salam, laos, daun djeruk wangi, gula Djawa, garam.

Tjara membuatnja :

Daun singkong ditjutji lalu di-iris[2] jang halus.
Bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos dan sere, daun djeruk wangi, kelapa sangan dihaluskan.
Bumbu jang sudah halus ditumis dengan minjak sedikit kelapa sangan ditumis sekali. Setelah itu daun singkong dimasukkan apabila sadah agak lajuh santan dimasukkan dimasak sampai daun singkong lunak. Santan didjaga djangan sampai petjah.

6. **Opor daun singkong.**
Bahan :

Daun singkong, tahu, santan kental dan santan tjair. Bawang putih dan merah, ketumbar, meritja sedikit, kunjit, salam, laos, gula Djawa kemiri, garam.

Tjara membuatnja :

Daun singkong, ditjutji lalu direbus dalam air mendidih, apabila sudah lunak lalu diangkat, setelah itu dibuat tali atau diikat ketjil[2], bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos. Bumbu jang sudh dihaluskan ditumis lalu tahu

dimasukkaan diberi santan jang tjair dahulu, kalau sudah mendidih daun singkong dimasukkan, apabila santan tjair sudah tinggal sedikit baru santan kental dimasukkan sekali di-aduk[2] dan djangan sampai santan petjah. Apabila sudah matang diangkat, dihidangkan dalam basi ditaburi bawang goreng.

7. **Oblok - oblok daun singkong.**
Bahan :

Daun singkong, katjang tolo, teri, kulit melidjo jang merah, lombok hidjau, bawang merah/putih, terasi, tempe bosok, gula Djawa, kentjur, salam, laos, dan garam + kelapa muda.

Tjara membuatnja :

Bumbu dihaluskan ketjuali salam dan laos. Daun singkong ditjutji lalu di-potong[2] halus, katjang tolo jang sudah direndam dihaluskan (agak kasar), kelapa muda diparut lalu diuli sampai keluar santannja. Lombok merah dan hidjau di-iris[2] halus, kemudian bahan[3] seperti daun singkong, bumbu, kelapa muda dan katjang kulit melindjo jang sudah diiris halus didjadikan satu dimasak sampai masak.

8. **Botok daun singkong.**
Bahan :

Daun singkong, katjang tolo, teri, kelapa muda, lombok merah, lombok ketjil, bawang merah/putih, terasi, gula Djawa, kentjur, salam, laos, garam. Daun pisang dan lidi.

Tjara membuatnja :

Daun singkong ditjutji lalu diiris halus. Katjang tolo jang sudah direndam ditumbuk agak halus, bumbu dihaluskan ketjuali salam, laos, kelapa parut. Semua bahan[3] ini didjadikan satu bila rasanja sudah tjukup lalu dibungkus dengan daun pisang seperti botok tempe membungkusnja, dan diberi daun salam dan laos. Achirnja dikukus sampai masak.

9. **Goreng daun singkong.**
Bahannja :

Daun singkong, jang muda, minjak, gemuk daging.

Tjara membuatnja :

Bumbunja : lombok merah, bawang merah, garam, terasi bakar digiling halus[2] dan digoreng dengan minjak atau asam djawa (tjuka). Daun singkong sesudah digoreng dengan minjak dan masak lalu ditjampur mendjadi satu dengan bumbu[2] tadi.

10. **Pepes ikan asin.**
Bahannja :

2 ekor ikan asin jang ditjutji, sedikit daun singkong, lombok muda, djeruk petjel, bawang merah, tomat diiris, asam djawa, garam. Semua bumbu[2] ini didjadikan satu.

Tjara membuatnja :

Daun singkong, diberi irisan bumbu tersebut, tengah[2]nja diberi ikan asin, kemudian taburi lagi dengan irisan bumbu, tutup dengan daun singkong, dibungkus baik[2] dengan daun pisang dan disemat dengan lidi lalu dipangpang diatas api atau dikukus.

11. **Gudeg daun singkong dan nangka muda (gori).**
Bahannja :

Daun singkong, nagka muda, santan, bawang merah/putih, ketumbar atau djintan, kemiri, tempe bosok, gula djawa, salam, laos dan garam.

Tjara membuatnja :

Nangka muda dikupas ditjutji lalu direbus, daun singkong ditjutji pula. Bumbu dihaluskan, lalu didjadikan satu dengan daun singkong dan dengan nangk pula jang sudah direbus dengan santan tjair dimasak sampai daun singkong mendjadi lunak. Apabila sudah lunak santan kental dimasukkan lalu dimasak sebentar kemudian diangkat.

——— oOo ———

PAMERAN

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone I	Semarang	Djali	4	1. Beras djali 2. Nasi djali 3. Ketan djali 4. Tape djali	Nj. Suroso BSC.	
Zone II	Jogjakarta	Kentang	10	1. Bestik komplit 2. Tjeriping 3. Semur 4. Sambel goreng kering 5. Sup kentang 6. Bregedel pan 7. Sarang Burung 8. Kueh kantang 9. Kentang Dwikora 10. Kroket	Nj. Sugijo	
Zone III	Pekalongan	Sagu	3	1. Tepung sagu 3. Susu katjang hidjau 2. Kueh kering		
Zone IV	Tegal	Katjang Hidjau	12	1. Katjang hidjau 2. Bubur baji 3. Puding 4. Sambel goreng 5. Sajur/gulai 6. Bubur 7. Kueh satu 8. Bregedel 9. Sup 10. Sambel goreng kering 11. Rempejek	Nj. Suripto	

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
				12. Nasi gaplek tjampur 13. Kueh cake		
Zone V	Tjilatjap	Pisang	7	1. Selai pisang 2. Putri mandi 3. Kering pisang 4. Grobi pisang 5. Nasi pisang 6. Pisang godog/goreng 7. Getuk pisang	Marhaeningsih	
Zone VI	Purbolinggo	Daun ketela pohon (daun singkong)	9	1. Nasi pohong 2. Sajur 3. Petjak katjang tolo 4. Bulut goseng 5. Kemlandingan 6. Taart 7. Kripik 8. Lumpia 9. Apem	Nj. Suharti	
Zone VII	Purworedjo	Katjang tolo	12	1. Pejek 2. Mento 3. Kumbu 4. Ketjambah 5. Kroket 6. Ajung' 7. Rawon 8. Oseng' 9. Asmarandana 10. Kering 11. Urap katjang tolo 12. Gandos	Nj. Sis Untoro	

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone VIII	Magelang	Tales/Kimpul	27	1. Frikadel 2. Sarang Burung 3. Getuk 4. Buntil 5. Penjom 6. Kimpul rebus 7. Sambel goreng kering 8. Semur 9. Lompong 10. Buntil 11. Kare 12. Kroket 13. Grobi 14. Pastel 15. Sambel goreng 16. Tjeriping 17. Kueh Dahlia 18. Roti 19. Kolak 20. Buah tales	Nj. S.R. Surjoto	
Zone IX	Surakarta	Ketela rambat	6	1. Ubi buah 2. Grobi 3. Kueh Pantja Tunggal 4. Getuk Solo 5. Frikadel 6. Sambel goreng kering	Nj. S. Adhy Soeripto	
Zone X	Wonogiri	Tjantel/Bemguk	18	1. Ketan 2. Nogosari 3. Wadjik	Nj. Sugiharto	

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
				4. Brondong 5. Gandos 6. Kemplang 7. Djenang 8. Mega mendung 9. Mendut 10. Nasi & lauk - pauk 11. Tjantel beras 12. Buah/pohon 13. Tepung tjantel		
				KORO BENGUK 1. Katjang 2. Tempe kering 3. Tempe batjem 4. Kemlandingan 5. Botok 6. Tempe Kemlandingan		
Zone XI	Purwodadi	Kedelai/Ganjong	11	1. Nasi kedelai 2. Tempe 3. Nagasari 4. Ketjap 5. Kueh kering ganjong 6. Agar - agar 7. Kueh satu kedelai 8. Roti ganjong 9. Tahu 10. Nasi ganjong 11. Kedelai	Sri Kusmijati	

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone XII	Pati	Djagung	30	1. Nasi	Nj. Budi Setyono	
				2. Sajur		
				3. Botok		
				4. Urap		
				5. Srabi		
				6. Frikadel/Ba'wan		
				7. Katul		
				8. Lapis		
				9. Lemet		
				10. Satu (Satru)		
				11.		
				12. Bolu panggang		
				13. Bolu kukus		
				14. Pasung		
				15. Arem²		
				16. Bubur		
				17. Lepet		
				18. Brondong		
				19. Krasikan		
				20. Besto		
				21. Rebus		
				22. Ento		
				23. Awuk²		
				24. Nogosari		
				25. Krabjak		
				26. Tepung		
				27. Beras		
				28. Bakar		
				29. Mentah		
				30.		

No. Zone	Daerah	Bahan Makanan	Djumlah pameran	Nama masakan	Penjelenggaraan	Keterangan
Zone	Semarang (Kopenda Djateng)	Daun singkong (menu gaja baru/ lama)	11	1. Gulai L. P. M. R. 2. Perkedel 3. Rolade 4. Gulai 5. Pepes 6. Terantjam daun : Mangga Djambu bidji-Mete-luntas kedondong 7. Gembrot daun singkong 8. Botok 9. Buntil daun talas 10. Gudangan daun kates 11. Buntil daun singkong	Nj. Sutarto	
—	DJAKARTA	Buah²an. Daging	4	1. Jam. : Nangka — Nanas — pepaja — Rendang.	Persatuan Istri KOPEM.	
—	Klaten	Arorut	12	1. Bolu Dwikora 2. Poding Dwikora 3. Tjendol 4. Tepung 5. Poding arutina 6. Nasi 7. Kerupuk 8. Ongol² 9. Roti marie 10. Urap 11. Umbi rebus 12. Kue kering	Nj. Soetiono	